



STRONA ZDROWIA

LEWOREĆCZNI. WYJĄTKOWI CZY TYLKO INNI

DENTYSTA MOŻE MOŻE CI ZADAĆ BARDZO DZIWNE PYTANIA

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



www.expressbydgoski.pl

Nr 186 (11374) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Express

BYDGOSKI

Środa, 12.08.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Ludzie

Osiedlowe Klubiki Seniora stawiają na aktywizację

Pilotaż będzie realizowany przez 3 miesiące na 7 bydgoskich osiedlach. Jeśli zakończy się sukcesem, to będzie miał szansę na kontynuację **Str. 4**

Z naszych stron

Akcja „Prędkość”. Kierowca Skody gnał przez miasto 175 km/h na „70”

Blisko 80 proc. spośród kontrolowanych kierowców przekraczało dopuszczalną prędkość. Rekordzista z BMW jechał 178 km/h. **Str. 5**

Księżyc zakryje aż 83 procent słonecznej tarczy! Zaćmienie Słońca w Bydgoszczy rozpocznie się około godziny 19.14 **Str. 6**

Zawisza nie kupował w ciemno. Mateusz Stępień jest silnym punktem zespołu. Do Bydgoszczy przyszedł też z Olimpij Elbląg 17-letni bramkarz Tymon Wojciechowski **Str. 16**



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Kontrowersje

Upadła kolejna firma – Form-Plast w Bydgoszczy. „Od maja nie mamy wypłat”

Agnieszka Domka-Rybka

29 maja Sąd Rejonowy w Bydgoszczy ogłosił upadłość firmy Form-Plast. Kilkadziesiąt osób otrzymało wypowiedzenia z pracy. 11 sierpnia ktoś z byłej załogi dodał opinię na znanym portalu: „Niedługo wypłata za... maj”.

Ludzki żal stał się inspiracją do poetyckich refleksji o bydgoskiej firmie Form-Plast (profesjonalne przetwórstwo tworzyw sztucznych) na portalu do pisania anonimowych opinii o pracodawcach – GoWork.

11 sierpnia ktoś dodał opinię na GoWork: „Niedługo wypłata za... maj”.

Kiedy kolejne wypłaty? Wielu pracowników produkcji ma trudną sytuację finansową.

Ale od początku. Jakiś czas temu do naszej redakcji dotarły informacje od wtedy jeszcze pracownika spółki Form-Plast. – Mija kilka miesięcy, odkąd Form-Plast, mający swoją siedzibę przy ulicy Toruńskiej 143 w Bydgoszczy, wręczył pracownikom (kilkadziesiąt osób) wypowiedzenia umów o pracę w związku z upadłością firmy – tak relacjonuje pan Roman (imię zmienione). – W zasa-

Co roku 30 mln, m.in., na drogi dojazdowe do szpitali. Bydgoszcz chce zapewnić lepszy dojazd do szpitali i planuje rozbudowę przyległych do nich ulic **Str. 2**

60-latek usłyszał zarzut w związku z podpaleniem straganu na Mo-drakowej. Pożar wybuchł około 2 w nocy. Na szczęście nie przeniosł się na sąsiednie zabudowania. **Str. 4**

dzie cała załoga od początku czerwca przebywa na „zaległych” urlopach lub na tzw. postojowym. Niestety, nikt nie otrzymał wynagrodzenia za ten czas – obecnie są to zaległości za maj, czerwiec i lipiec. Nikt nie otrzymał również żadnej wiadomości, kiedy zaległe pieniądze pojawią się na kontach pracowników. Pan syndyk lakonicznie tylko napisał, że wystąpi z wnioskiem do Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych i „potrwa to kilka tygodni”. Te kilka tygodni to już, licząc od daty wystawienia pisma, bez mała dwa miesiące. Wiem, że duża część pracowników

zatrudnionych na produkcji ma w związku z tym nieciekawą sytuację finansową.

29 maja Sąd Rejonowy w Bydgoszczy ogłosił upadłość Form-Plast SA i wyznaczył syndyka masy upadłości, który 5 czerwca skierował pismo do pracowników pn. „Zawiadomienie wierzyciela o upadłości Pracodawcy”.

Poprosiliśmy syndyka, Arkadiusza Wiśniewskiego z kancelarii Szulc & Wiśniewski, o komentarz do tej sytuacji. Odpowiedział nam, że na obecnym etapie postępowania upadłościowego wyceniany jest majątek spółki Form-Plast SA. **Str. 3**

Akcja społeczna

Jacek Pałubicki chce pokonać Wisłę wplaw. Przepłynął 775 km!



Podróżnik Jacek Pałubicki (w środku) od 18 lipca mierzy się z ogromnym sportowym wyzwaniem. Chce przepłynąć wplaw cały szlak żeglutowy Wisły o długości 942 kilometrów. W poniedziałek wieczorem dotarł do Bydgoszczy, z której wyruszył w dalszą drogę. Przez 24 dni przepłynął około 775 km. Pływakowi towarzyszy sztafeta kajakowa. Finał przewidziany jest w Gdańsku 15 sierpnia. Celem akcji jest nagłośnienie zbiórki utworzonej przez Fundację Mały Książę z Łodzi i kampanią informacyjną pod hasłem #NiePijZaMnieolu – przeciw spożywaniu alkoholu w ciąży **Str. 7**

FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

TYDZIEŃ Z EXPRESSEM

Czwartek: Dodatek dla seniorów Piątek: Rolnik: Giniemy! Niech ktoś wskaże światelko w tunelu

12.08.2026

Środa

Dziś imieniny obchodzą: Joanna, Julian, Julianna, Klara, Lech, Leonida, Makary i Wiktoria.

Komentarz dnia



Jakub Guder: Kuś i Niewiadoma - silne babki utarły nosa facetom

publicysta

Czesław Lang chciał utrzyć nosa Katarzynie Niewiadomej, a wyszło całkiem odwrotnie. Szef Tour de Pologne oburzył się, że jedna z najlepszych kolearek świata nie wystartuje w kobiecym wyścigu dookoła Polski. „Żeby nie było za późno, bo teraz jest na topie i warto się pokazać przede wszystkim kibicom. (...) Taka zawodniczka w swoim kraju powinna wystartować” - grzmiał Lang cytowany przez PAP. „Ścigam się, aby osiągać swoje cele i mojej drużyny (...), a nie po to, by zadowolić organizatorów. Nikt nie musi mi mówić, co jest dla mnie dobre, a co nie” - odparowała Niewiadoma, a potem skradła Langowi całe show.

No bo my, Polacy, zamiast emocjonować się męskim wyścigiem dookoła Polski, z wypiekami na twarzy śledziliśmy jak nasza Kasia pokonuje „Olbrzyma Prowansji”, czyli słynny podjazd pod legendarną górę Mont Ventoux na trasie Tour de France. Efekt jest taki, że nikt nie wie, kto wygrał tegoroczny Tour de Pologne, za to wiemy doskonale, że za szerokim uśmiechem Niewiadomej chowa się mocna babka z charakterem.

W sportowej rywalizacji swoją wartość udowodniła także Anastazja Kuś, która została mistrzynią świata U20 w biegu na 400m. To jej Aleksander Dzieciołowski z TVP zarzucił, że robi „karierę przez pośladki”. Słyszeliście o nowych wytycznych dla realizatorów transmisji lekkoatletycznych, by nie pokazywać sportsmenek w sposób dwuznaczny? No to Instagram Kuś zdecydowanie ich nie spełnia. W sumie nie wiadomo, czy większą gwiazdą jest tam ona, czy mama Alicja, była tancerka zawodowa, a dziś jej trenerka. Obie panie lubią obiektyw, ze wzajemnością zresztą, co wielu drażni. Teraz okazało się, że za tymi pośladkami stoją mordcze treningi i dobre wyniki. Na pohybel hejterom!©©

AUTOPROMOCJA



tel. 52 511 94 64
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressbydgoski.pl

POGODA W BYDGOSZCZY



Środa
2°C/9°C



Czwartek
27°C/12°C



Redaktor naczelna
Alicja Polewska
Z-cy redaktor naczelnej
Justyna Wojciechowska-Narloch
Lucyna Talaśka-Klich
Jakub Stykowski
Wydawca dnia
Robert Borzyszkowski

www.express.bydgoski.pl

Polska Press
Makroregion Wielkopolska
Kujawsko-Pomorskie
Redakcja ul. Zamoyskiego 2,
85-063 Bydgoszcz, tel. 52 32 63 100
redakcja@express.bydgoski.pl
Prezes Makroregionu
Marek Ciesielski
Dyrektor reklamy
Agnieszka Perlińska
Dyrektor marketingu
Katarzyna Jabłońska
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz,
ul. Grunwaldzka 229



Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Zuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.express.bydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

BEZPIECZEŃSTWO

Nowe drogi dojazdowe do bydgoskich szpitali

Maciej Czerniak

Bydgoszcz chce zapewnić lepszy dojazd do szpitali i planuje rozbudowę przyległych do nich ulic. W najbliższych latach co roku do Bydgoszczy trafi około 30 milionów złotych na ochronę ludności i obronę cywilną.

Na początek ratusz przygotował wstępne koncepcje komunikacyjnych rozwiązań dla Szpitala Uniwersyteckiego nr 2 im dra Jana Bizziela przy ul. Ujejskiego 75 oraz 10 Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SPZOZ przy ul. Powstańców Warszawy 5 i terenów wojskowych.

W przypadku rozbudowywanego „Bizziela” na Wzgórzu Wolności planowane jest powstanie trasy od strony ul. Ujejskiego do drogi wewnętrznej na terenie szpitala (przed SOR-em).

Rozbudowana zostanie też ul. Słowiańska na końcowym odcinku, tak by można ją było wykorzystać jako alternatywny dojazd do szpitala. Wzdłuż trasy mają ponadto powstać miejsca parkingowe.

Z kolei na Osiedlu Leśnym ma zostać przebudowany południowy odcinek ul. Powstania Listopadowego - od zjazdu na zaplecze Szpitala Wojskowego do wjazdu na teren 11 Woj-



FOT. DARIUSZ BŁOCH/POLSKA PRESS

Do „Bizziela” prowadzić będą w przyszłości nowe drogi

skowego Oddziału Gospodarczego. Po zachodniej stronie tej drogi planowana jest budowa zatok postojowych.

Bydgoski ratusz informuje, że trwa przetarg na opracowanie kompletnej dokumentacji projektowej i uzyskanie niezbędnych pozwoleń, co ma zająć około półtora roku. Po zakończeniu procedur ruszą prace budowlane, dzięki czemu poprawi się dojazd do szpitali - kluczowych obiektów związanych z bezpieczeństwem mieszkańców. Zadanie finansowane będzie z Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej.

Od 2025 roku obowiązuje ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej. Dokument nakłada na samorządy nowe obowiązki, ale ułatwia im jednocześnie pozyskiwanie pieniędzy z budżetu państwa na bezpieczeń-

stwo. W najbliższych latach właśnie na ochronę ludności i obronę cywilną do Bydgoszczy co roku trafi około 30 milionów złotych trafi. Pierwsza tranza środków została wykorzystana w ubiegłym roku na poprawę infrastruktury energetycznej, straży pożarnej i straży miejskiej. Część środków trafiła też na poprawę stanu istniejących miejsc schronienia.

W 2026 roku (oprócz projektów drogowych) miasto zleci też przygotowanie dokumentacji niezbędnej do powstania budowli ochronnej z funkcją parkingu przy Al. Powstańców Wielkopolskich (na przeciwko Komendy Wojewódzkiej Policji przy stadionie Polonii), a później - po uporządkowaniu stanu prawnego nieruchomości - na Placu Piastowskim. ©©

KALENDARIUM BYDGOSKIE 12 SIERPNIA

Taksówka zderzyła się z tramwajem. Obywatel Węgier poniósł śmierć

1949: do Bydgoszczy przybyła ekipa filmowa „Poprad” z bazy produkcyjnej w Krakowie w celu nakręcenia scen z życia Bydgoszczy, które zostały później zamieszczone w filmie dokumentalnym „Miasta polskie” w reżyserii Władysława Tomaszewicza.
1950: miało miejsce otwarcie pierwszego w Polsce basenu kąpielowego o długości 25 m zbudowanego na terenie zakładu pracy, w bydgoskich Zakładach Wytwórczych Materiałów Elektrotechnicznych, przy ul. Fordońskiej 112.

Na otwarcie rozegrano zawody pływackie o mistrzostwo okręgu.
1967: na ul. Gdańskiej doszło do zderzenia tramwaju linii 10 z taksówką, którą jechali obywatele Węgier. W wypadku śmierć ponieśli kierowca taxi oraz 22-letni Tomasz Gebert.
1974: ekipy pracowników MZK przystąpiły do usuwania szyn tramwajowych ze Starego Rynku, ul. Mostowej, Jana Kazimierza i Długiej w związku z decyzją o definitywnym wyprowadzeniu ruchu tramwajowego ze starego miasta.
1981: w Kinoteatrze wystąpił popularny zespół rockowy Maanam.
1984: w Górkach Zachodnich koło Gdańska zatonął wychodzący

w morze do Kopenhagi z 8-osobową załogą jacht bydgoskiego klubu „Brda” - „Euros” zbudowany 17 lat wcześniej. Przyczyną zatonięcia były uszkodzenia, które powstały po uderzeniu w kamienny falochron na skutek silnej fali.
2008: po raz ostatni na ulice miasta wyjechały autobusy miejskiej komunikacji marki Ikarus. Wyprodukowane na Węgrzech przegubowce kursowały po Bydgoszczy od 1981 roku.
2009: na stadionie Zawiszy w towarzyskim meczu piłkarskim Polska wygrała z Grecją 2:0. Obydwie bramki dla Polski zdobył Ludovic Obraniak.
©© **KB**

BIZNES

Form-Plast upadł. „Niedługo wypłata za... maj.”

Agnieszka Domka-Rybka

29 maja Sąd Rejonowy w Bydgoszczy ogłosił upadłość firmy Form-Plast. Kilkadziesiąt osób otrzymało wypowiedzenia z pracy. 11 sierpnia ktoś z byłej załogi dodał opinię na znanym portalu: „Niedługo wypłata za... maj”.

Ludzi żal stał się inspiracją do poetyckich refleksji o bydgoskiej firmie Form-Plast (profesjonalne przetwórstwo tworzyw sztucznych) na portalu do pisania anonimowych opinii o pracodawcach - GoWork.

„Upadła fabryka, lecz pamięć wciąż żyje. W szorstkich dłoniach ludzi, co stąd odeszli. Bo zakład to nie mury, nie blacha, nie kije, lecz życie, które w nim razem wzniesli. Zastygły formy, wtryskarki już milczą.

I choć na kłódkę zamknięto dziś bramę, to Waszych dłoni i wiedzy nie zniszczą. Wartości ludzkie zostaną te same. Dziękuję za lata wspólnej pracy i walki do samego końca”.

Podpisane: „były pracownik”.

11 sierpnia ktoś dodał opinię na GoWork: „Niedługo wypłata za... maj.”



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

W miejscu po byłym zakładzie Form-Plast jest logo i... wiatr hula. Choć wciąż pracuje tam ochrona, która pilnuje tego, co zostało

Ale od początku. Jakiś czas temu do naszej redakcji dotarły informacje od - wtedy jeszcze pracownika spółki Form-Plast: - Mija kilka miesięcy, odkąd Form-Plast, mający swoją siedzibę przy ulicy Toruńskiej 143 w Bydgoszczy, wręczył pracownikom (kilkadziesiąt osób) wypowiedzenia umów o pracę w związku z upadłością firmy - tak relacjonuje pan Roman (imię zmienione). - W zasadzie cała załoga od początku czerwca przebywa na „zaległych” urlopach lub na tzw. postojowym. Niestety, nikt nie

otrzymał wynagrodzenia za ten czas - obecnie są to zaległości za miesiąc maj, czerwiec i lipiec. Nikt nie otrzymał również żadnej wiadomości, kiedy zaległe pieniądze pojawią się na kontach pracowników. Pan syndyk lakonicznie tylko napisał, że wystąpi z wnioskiem do Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych i „potrwa to kilka tygodni”. Te kilka tygodni to już licząc od daty wystawienia pisma bez mała dwa miesiące. Wiem, że duża część pracowników zatrudnionych na produkcji, ma

w związku z tym nie ciekawą sytuację finansową.

29 maja Sąd Rejonowy w Bydgoszczy ogłosił upadłość Form-Plast SA i wyznaczył syndyka masy upadłości, który 5 czerwca skierował pismo do pracowników „Zawiadomienie wierzyciela o upadłości Pracodawcy”.

Poprosiliśmy syndyka, Arkadiusza Wiśniewskiego z kancelarii Szulc & Wiśniewski, o komentarz do tej sytuacji. Opowiedział nam, że na obecnym etapie postępowania upadłościowego wyceniany jest majątek upadłej spółki. Po wycenie złożony do akt postępowania upadłościowego spis inwentarza, który to zostanie opublikowany w Portalu Publicznym Krajowego Rejestru Zadeklaracji, a następnie przystąpi do likwidacji składników wchodzących w skład masy upadłości.

„Syndyk zgodnie z przepisami Ustawy z 13 lipca 2006 roku o ochronie roszczeń pracowniczych, złożył do Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Toruniu - Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych, wykaz zbiorczy niezaspokojonych roszczeń pracowniczych (roszczenia wypłacane przez FGŚP do dnia 29 maja

2026 r.) oraz wykaz uzupełniający (roszczenia wypłacane przez FGŚP w ramach stosunków pracy, które ustały po tej dacie). Aktualnie syndyk oczekuje na decyzję o wypłacie przez FGŚP i przekazanie wnioskowanych środków na rachunek masy upadłości celem ich dalszej niezwłocznej wypłaty pracownikom. W toku postępowania upadłościowego dochodzić będzie do likwidacji majątku upadłej spółki, a z pozyskiwanych pieniędzy zaspokajani będą wierzyciele upadłościowi, gdzie wśród wierzycieli wierzytelności pracownicze korzystają z uprzywilejowania” - odpisał nam Arkadiusz Wiśniewski.

Z kolei Tomasz Zawiszeński, dyrektor PUP w Bydgoszczy, powiedział, że pierwsze zgłoszenie zamiaru przeprowadzenia zwolnień grupowych w Form-Plast wpłynęło do urzędu pracy 17 kwietnia, kolejne 12 czerwca: - Na dziś w rejestrze osób bezrobotnych figuruje 9 osób uprzednio zatrudnionych w tej firmie.

Nieoficjalnie ustaliliśmy, że część pracowników na pewno wchłoną inne firmy z branży, wszak Bydgoszcz jest zagłębiem przemysłu formierskiego. ©

REKLAMA

0111539480



Widzisz tylko fragment historii...

Bydgoszcz

STRAŻ POŻARNA

60-latek usłyszał zarzut w związku z podpaleniem straganu na Modrakowej

Maciej Czerniak

Bydgoska policja zatrzymała 60-latka, który usłyszał zarzut w związku z podpaleniem straganu na Wyżynach. Grozi mu do pięciu lat więzienia.

W sprawie pożaru z 8 sierpnia, który wybuchł na straganie przy ulicy Modrakowej na bydgoskich Wyżynach, został zatrzymany podejrzany. Policja informuje, że to mężczyzna liczący 60 lat.

Pożar wybuchł około 2 w nocy. Strażacy wezwani na miejsce opatowali sytuację szybko, dzięki temu ogień nie przeniósł się na sąsiednie zabudowania.

Jak informuje policja, funkcjonariusze, którzy przeprowadzili oględziny na miejscu, nie mieli wątpli-

wości, że nie był to przypadek a celowe podpalenie, co potwierdziła ekspertyza biegłego.

- Sprawą zajęli się kryminalni z miejscowego komisariatu. Funkcjonariusze przeanalizowali zabezpieczone nagranie z monitoringu. Na tej podstawie bardzo szybko wytypowali podejrzanego. Policjanci ustalili, że podpalaczem jest nie kto inny, jak znany im z wcześniejszych interwencji 60-latek - mówi mł. asp. Jakub Skrzypek, z zespołu komunikacji społecznej Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy.

Mężczyzna został zatrzymany jeszcze tego samego dnia kilka godzin po zdarzeniu. Usłyszał zarzut uszkodzenia mienia poprzez podpalenie za co grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności.©



Zatrzymano mężczyznę podejrzanego o podpalenie na bazarze na Wyżynach. Sprawca był znany bydgoskiej policji

LUDZIE

Osiedlowe Klubiki Seniora stawiają na aktywizację

Małgorzata Pieczyńska

Osiedlowe Klubiki Seniora - to pilotażowy program, który będzie realizowany przez trzy miesiące na siedmiu bydgoskich osiedlach. Projekt jest odpowiedzią na potrzeby sygnalizowane przez seniorów. Jeśli zakończy się sukcesem, to będzie miał szansę na kontynuację.

Choć to pilotaż, to sam pomysł nie jest nowy - przypomina ratusz. Program jest efektem nie tylko diagnozy potrzeb i potencjału bydgoskich seniorów, którą kilka lat temu zleciło Miasto Bydgoszcz.

- To także efekt rozmów, które przeprowadzaliśmy, m.in., Bydgoska Rada Seniorów, a także Biuro Aktywności Społecznej. Sami seniorzy zgłaszali zresztą potrzebę aktywizacji blisko ich miejsca zamieszkania - mówi Dorota Glaza, dyrektorka Biura Aktywności Społecznej Urzędu Miasta Bydgoszczy.

Nie wszyscy seniorzy mają bowiem możliwość dotarcia do Centrum Seniorów przy ul. Dworcowej 3 czy siedmiu dużych Osiedlowych Centrów Seniora, które prowadzą organizacje pozarządowe.

- Dlatego wspólnie z Bydgoską Radą Seniorów oraz Bernadetą Różańską-Majchrzak - pełnomocniczką prezydenta Bydgoszczy ds. rad osiedli postanowiliśmy połączyć siły i ogłosiliśmy konkurs dla rad osiedli na zorganizowanie zajęć dla seniorów



Wielu bydgoskich seniorów to osoby, które chcą być aktywne i chętnie uczestniczą w kreatywnych i ciekawych zajęciach

właśnie na poszczególnych osiedlach - mówi Dorota Glaza.

W sumie do pilotażowego programu zgłoszono dziewięć projektów. Siedem z nich otrzymało dofinansowanie. Na ten cel Miasto Bydgoszcz zaplanowało 50 tys. złotych. Projekt ma być realizowany przez trzy miesiące na osiedlach: Błonie, Górkowsko, Piaski, Kapuściska, Bartodzieje, Osiedle Leśne i Brydujście.

- Celem jest tworzenie miejsc integracji, aktywności i budowania sąsiedzkich relacji właśnie tam, gdzie seniorzy mieszkają, na swoich osiedlach - podkreśla Dorota Glaza.

Jak informuje ratusz, seniorzy będą mogli uczestniczyć, m.in., w warsztatach kreatywnych i rękodzielniczych, zajęciach rozwijających zainteresowania, spotkaniach z ciekawymi ludźmi, warsztatach dotyczących bezpieczeństwa i kompetencji cyfrowych, spotkaniach przy kawie, czy wydarzeniach integrujących lokalną

społeczność. Wszystkie zajęcia są bezpłatne.

Jeden z Osiedlowych Klubików Seniora działać będzie na Kapuściskach. Zainteresowanie zajęciami jest spore.

- Pierwsi seniorzy już dzwoniли do nas w tej sprawie, ale jeszcze nie prowadzimy zapisów, chcemy dać wszystkim równe szanse - mówi Magdalena Wawrzyniak, przewodnicząca Rady Osiedla Kapuściska. - Na razie przygotowujemy się do organizacji tych zajęć. Myślę, że rozpoczniemy je na przełomie sierpnia i września. Jak wszystko będziemy mieli już ustalone, wtedy rozpoczniemy zapisy. Poinformujemy na stronie internetowej.

Jak przekazała nam Magdalena Wawrzyniak, w planach są, m.in. zajęcia integrujące przy kawie, by seniorzy mogli lepiej się poznać. Ratusz zapowiada, że jeśli tegoroczny program zakończy się sukcesem, to całkiem możliwe, że będzie on także kontynuowany w kolejnych latach.©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545569



KULTURA

Międzynarodowy Festiwal „Vistula Sounds” im. Ireny Santor

Jarosław Więclawski

Wczoraj rozpoczęła się rusza piąta, jubileuszowa edycja Międzynarodowego Festiwalu „Vistula Sounds” im. Ireny Santor. Po raz pierwszy odbywa się w Bydgoszczy. W festiwalu biorą udział artyści z kilkudziesięciu krajów.

Jubileuszowa edycja po raz pierwszy organizowana jest w Bydgoszczy. Organizatorzy podkreślają, że przeniesienie wydarzenia do miejsca o statusie Miasta Muzyki UNESCO otwiera nowy etap w jego rozwoju.

W programie na kolejne dni znalazły się:

- środa, 12 sierpnia - Konkurs Międzynarodowej Piosenki, Teatr Kameralny; **14.00-18.00** - część I, **19.00-22.00** - część II - wystąpią uczestnicy z 20 krajów świata oraz Polski.
- czwartek, 13 sierpnia:



Irena Santor

11.00 - Moduł filmowy „Rok Ludzi Filmu z Kujaw i Pomorza” - projekcja filmu dokumentalnego „Muzyczna Wyspa” dr Teresy Kudyby i Mirosława Basaja - Qubus Hotel Bydgoszcz;

14.00-17.30 - Konkurs Polskiej Piosenki - wystąpią uczestnicy z 15 krajów świata oraz Polski - Teatr Kameralny.

19.00 Spotkania Międzykulturowe: Część I - „Polska Kultura” - spotkanie dedykowane i z udziałem Gości Honorowej Festiwalu Grażyny Brodzińskiej; Część II - „Spotkanie Kultur” - „Armenia - Kraina Wielowiekowej Kultury i Religii” - Teatr Kameralny.

• piątek, 14 sierpnia „Poznajmy Kujawsko-Pomorskie” - wycieczki dla uczestników konkursów Festiwalu.

18.00 - Ceremonia wręczenia uczestnikom konkursów Festiwalu pamiątkowych medali i certyfikatów oraz zaproszeń na międzynarodowe festiwale i konkursy;

19.00 - Ceremonia wręczenia nagród oraz Koncert „Goście Gospodarzom” - scena plenerowa nad Wisłą, Al. im. Ireny Santor, Solec Kujawski. Wstęp na wymienione wydarzenia festiwalowe jest bezpłatny. ©©

POLICJA

Akcja „Prędkość”. Kierowca Skody gnał przez miasto 175 km/h na „70”

Oprac. Jarosław Więclawski

Policjanci bydgoskiego ruchu drogowego przeprowadzili akcję „Prędkość”. Wyniki mogą szokować. Blisko 80 proc. spośród kontrolowanych kierowców przekraczało dopuszczalną prędkość. Rekordzista z BMW jechał 178 km/h. Kierowca Skody pędził o 105 km/h za szybko.

W piątek, 7 sierpnia, mundurowi byli obecnie szczególnie w miejscach, gdzie najczęściej dochodzi do przekraczania prędkości przez kierowców. Prowadzili kontrole zarówno w formie statycznej, wykorzystując punkty pomiaru prędkości, jak i dynamicznej nieoznakowanymi radiowozami wyposażonymi w wideorejestratory.

- W trakcie działań funkcjonariusze skontrolowali 277 pojazdów i ujawnili 215 przypad-



Skontrolowano 277 aut

ków przekroczenia dozwolonej prędkości. Policjanci bydgoskiej grupy „SPEED” odnotowali tego dnia dwa rażące wykroczenia niestosowania się do obowiązujących ograniczeń - przekazał mł. asp. Jakub Skrzypek z Zespołu Komunikacji Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy.

Pierwszego z kierowców skontrolowano na drodze kra-

jowej nr 80 w PawłóWKu. Kierujący Skodą 21-letni mieszkaniec Bydgoszczy poruszał się z prędkością 175 km/h, choć obowiązywało tam ograniczenie do 70 km/h. Za popełnione wykroczenie został ukarany mandatem w wysokości 2500 złotych oraz otrzymał 15 punktów karnych.

Jeszcze szybciej, bo 178 km/h, jechał 20-letni mieszkaniec Strzelec Dolnych, który kierował BMW. W tym wypadku kara była niższa, ponieważ na drodze obowiązywało ograniczenie do 120 km/h. Młody mężczyzna został ukarany mandatem w wysokości 1500 złotych oraz otrzymał 13 punktów karnych.

Do 31 lipca na kujawsko-pomorskich drogach policjanci odnotowali 78 wypadków, w których zginęło 9 osób, a 92 zostało rannych. W porównaniu z analogicznym okresem to poprawa bezpieczeństwa - w 2025 r. doszło do 96 wypadków, śmierć poniosło 12 osób.

REKLAMA

0111539489



TVP | info

Zawsze pokazujemy pełny obraz. Dla Ciebie.

ASTRONOMIA

Księżyc zakryje aż 83 procent słonecznej tarczy!

Michał Sierek

Już w środę, 12 sierpnia, najważniejsze wydarzenie astronomiczne ostatnich lat w Polsce. Pod koniec dnia - jeśli pogoda na to pozwoli - będziemy mogli oglądać dość głębokie zaćmienie Słońca. W rejonie Bydgoszczy Księżyc zakryje tarczę w około 83 procentach.

12 sierpnia w Europie będzie można obserwować pełne zaćmienie Słońca. Wiele osób w tym celu udało się do Hiszpanii, gdzie Księżyc zakryje naszą gwiazdę w całości. W Polsce będziemy musieli zadowolić się zaćmieniem częściowym, ale będzie ono dość głębokie. Oto, co warto wiedzieć, zanim przystąpicie do obserwacji.

Zaćmienie Słońca - jak do niego dochodzi

Do zaćmienia Słońca dochodzi tylko wtedy, gdy Księżyc znajduje się w nowiu. Jeśli nasz naturalny satelita dodatkowo ustawi się dokładnie pomiędzy Ziemią a Słońcem, częściowo lub całkowicie przesłania jego tarczę.



FOT. G. JAKUBOWSKI / ARCHIWUM POLSKA PRESS

Kolejne tak głębokie zaćmienie Słońca w Polsce będziemy mogli obserwować dopiero pod koniec lat trzydziestych XXI wieku

Wyróżniamy następujące rodzaje zaćmień Słońca:

- całkowite;
- obrączkowe (występuje wtedy, gdy Księżyc znajduje się zbyt daleko od Ziemi, by całkowicie zakryć tarczę Słońca),
- częściowe

Mieszkańcy północno-zachodniej części Polski będą mogli dostrzec już zaćmienie tarczy w 83-84 proc. Takie zjawisko - jeśli pogoda pozwoli - będą mogli obserwować również mieszkańcy Bydgoszczy i woj. kujawsko-pomorskiego.

W Bydgoszczy po 19.

Zaćmienie Słońca w Bydgoszczy rozpocznie się około godz. 19.14. Będziemy mogli je obserwować aż do zachodu Słońca (około 20.21). Maksymalna faza zaćmienia, gdy Księżyc zakryje w naszym rejonie nieco ponad 83 proc. tarczy, nastąpi około godziny 20.06.

Powyższe dane opracowałem na podstawie strony Time and Date. Klikając w ten link, sprawdzicie dokładne godziny dla swojego rejonu. Jeśli jesteście z woj. kujawsko-pomorskiego będą one zbliżone.

Wybierając się na obserwacje trzeba zatem pamiętać o tym, że w maksymalnej fazie zaćmienia Słońce będzie już bardzo nisko nad horyzontem. Zadbajcie więc o to, by mieć maksymalnie odsłonięty zachodni, północno-zachodni horyzont.

Prognoza pogody na środę, 12 sierpnia jest obiecująca. Końcówka dnia na Kujawach i Pomorzu powinna być pogodna. Musimy jednak pamiętać, że obserwacje mogą popsuć nie tyle chmury znajdujące się nad nami, a oddalone o kilkadziesiąt czy ponad 100 km na zachód. Z obecnych prognoz nie wynika, by miało tam dojść do większego zachmurzenia.

Bezpieczeństwo podczas oglądania zaćmienia Słońca

Podczas obserwacji pamiętajcie o swoim bezpieczeństwie! Choć zaćmienie będzie miało miejsce w końcowej fazie dnia, należy pamiętać, że nie powinniśmy patrzeć na Słońce bez odpowiedniego zabezpieczenia. Można to robić przez specjalne okulary do obserwacji Słońca (skutecznie blokują promieniowanie ultrafioletowe i pod-

czzerwone). Nie uchronią one jednak wzroku, gdy będziecie dodatkowo używać sprzętu optycznego.

W przypadku teleskopów i lornetek należy używać dedykowanych filtrów słonecznych, takich jak specjalistyczna folia słoneczna montowana na obiektywie. Trzeba przy tym upewnić się, że jest ona stabilnie zamocowana, ponieważ jej przypadkowe zsuniecie może grozić uszkodzeniem wzroku.

Bezpiecznym rozwiązaniem są również teleskopy przeznaczone do obserwacji Słońca.

DLaczego nie należy używać płyt CD, czy zdjęć rentgenowskich? Zwyczajnie nie zapewniają one wystarczającej ochrony przy dłuższych obserwacjach.

Pamiętaj: Szczególnie niebezpieczne jest patrzenie przez teleskop lub lornetkę bez odpowiednich filtrów na obiektywach o odpowiedniej gęstości, ponieważ skupione światło może natychmiast doprowadzić do uszkodzenia wzroku. Okulary do obserwacji słońca, o których pisaliśmy powyżej, nie chronią wzroku w takim przypadku. Odpowiednie filtry należy montować na obiektywach teleskopu lub lornetki. ©

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny
Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odświeżce

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0211544823



AKCJA SPOŁECZNA

Jacek Pałubicki chce pokonać Wisłę wpław

Jarosław Więclawski

Podróżnik Jacek Pałubicki od 18 lipca mierzy się z ogromnym sportowym wyzwaniem. Chce przepłynąć wpław cały szlak żeglugowy Wisły o długości 942 kilometrów. W poniedziałek wieczorem dotarł do Bydgoszczy. Na miejscu, gdy dopływał do nabrzeża w Fordonie, witała go grupa mieszkańców, która kibicuje charytatywnej wyprawie.

Jacek Pałubicki to laureat tytułu Podróżnik Roku 2020 National Geographic. Wyróżniono go również w kategorii „Podróże” Ogólnopolskich Spotkań Podróżników, Żeglarzy i Alpinistów, tzw. „Kolosów”. Jeśli jego wyzwanie się powiedzie, będzie pierwszą osobą, której udało się przepłynąć Wisłę wpław w ramach jednego podejścia (dwóm udało się to z podziałem na etapy, przez ok. 2 lata). Jak czuje się po 24 dniach podróży i przepłynięciu ok. 775 km?

- Są dwa rodzaje zmęczenia. Jedno - długoterminowe. Ono faktycznie się nawarstwia. Dotyczy także psychiki.

Dookoła jest dzika natura, a choć obok jest sztafeta kajakowa, to jest to jednak samotność. Moje życie jest w ostatnim czasie dość monotonne. Budzę się, płynę, idę spać. Po drodze wrzucam jeszcze jakiś post, załatwiam kwestie logistyczne. Znowu się budzę, płynę, idę spać. Pod tym kątem organizm się nuży - mówi „Expressowi Bydgoskiemu” Jacek Pałubicki. - Jeśli chodzi o takie zmęczenie chwilowe - dzisiaj był fajny odcinek. Zrobiłem 40 przyjemnych kilometrów. Są różne fragmenty rzeki: takie, że muszę się czołgać, chodząc na czworaka, walczyć z wiatrem. Dziś nawet jak był wiatr, to na odcinkach, gdzie nurt fajnie ciągnął - stwierdza podróżnik.

Podróżnikowi towarzyszy sztafeta kajakowa, w której na poszczególnych odcinkach zmieniają się osoby towarzyszące. Z Torunia do Bydgoszczy wspierał go Jacek Roszak. Aktualną pozycję Jacka Pałubickiego można śledzić dzięki sygnałowi GPS. Warto również zaglądać na profil na Facebooku „Na otwartym nurcie”, gdzie pojawiają się informacje z podróży.

- Na tym odcinku nie miałem kryzysu, a to naprawdę rzadkość. Im bli-



W poniedziałek po 24 dniach Jacek Pałubicki dotarł do Bydgoszczy

żej, tym jednak jest poczucie, że już za daleko dopłynąłem, żeby teraz zrezygnować. Na trasie były takie momenty. Założyłem sobie bardzo mocno wysrubowane odległości, a już trzeciego dnia chwyciła mnie choroba i tego nie realizowałem. W dniu, gdy chciałem skończyć ok. 140 km, byłem na 75 km. Miałem 39 stopni gorączki, wymiotowałem jak kot i miałem biegunkę - opowiada nam Jacek Pałubicki.

W związku z tym, że plan nie był realizowany w terminie, pojawiły się problemy logistyczne. Sztafeta kajakowa była umawiana na konkretne

dni. Niektórzy w związku z tym zamierzali brać urlop, a gdy termin się przesunął, trzeba było zmieniać plany lub szukać nowych osób. Podróżnik sam jest aplikantem prokuratorskim i właśnie 10 sierpnia miał wrócić do swojej jednostki po urlopie letnim. Na szczęście udało mu się uzyskać od dyrektora Krajowej Szkoły Sądownictwa i Prokuratury, pod której patronatem odbywa się podróż, usprawiedliwienie nieobecności.

Akcja ma wymiar charytatywny. Jej celem jest nagłośnienie zbiórki utworzonej przez Fundację Mały Książę z Łodzi. Zebrane środki

w pierwszej kolejności będą spożytkowane na pokrycie kosztów wsparcia psychiatrycznego i psychologicznego dla rodzin zastępczych wychowujących dzieci dotknięte Alkoholem Wzrostowym (FAS) oraz Spektrum Alkoholowych Zaburzeń Płodowych (FASD).

- To bardzo ważny cel społeczny. Około 2% dzieci w Polsce rodzi się z tymi schorzeniami i to jest niestety bardzo niedostrzegane. Te dzieci, a później dorośli, potrzebują wsparcia, zrozumienia społecznego i adaptacji w społeczeństwie. Ważne jest, aby ich wspierać i otaczać opieką - stwierdza podróżnik.

Zbiórka jest połączona z kampanią informacyjną pod hasłem #NiePijZaMnie.

- Ona ma uświadomić, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w ciąży. Nie mówimy tylko o osobach, które patologicznie spożywają alkohol. Chodzi też o zwykłe osoby, pracujące i dobrze funkcjonujące w społeczeństwie, które nie widzą nic złego w tym, że wypiją w trakcie ciąży kieliszek wina. To może skończyć się opłakalnymi konsekwencjami - uważa Jacek Pałubicki. ©

NASZA AKCJA

Pociąg Marzeń rusza w trasę. Dziękujemy za Wasze wsparcie!

Pociąg Marzeń nabiera rozpędu, a wraz z nim pomoc, która pozwoli dzieciom i młodzieży z potrzebujących rodzin spełnić ich wakacyjne marzenia.

„Pociąg Marzeń” to ogólnopolska akcja, która od lat przynosi uśmiech na dziecięcych twarzach. Pomagamy podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń, dzieciom z rodzin w trudnej sytuacji oraz małym pacjentom szpitali i hospicjów.

W ramach tej pomocy finansujemy letnie wyjazdy, podczas których wiele dzieci po raz pierwszy w życiu może zobaczyć polskie morze lub spędzić czas w górach. Wspieramy również zakup sprzętu sportowego, rehabilitacyjnego i medycznego oraz inne działania odpowiadające na najważniejsze potrzeby podopiecznych fundacji.

Jednak, aby nasz pociąg mógł wyruszyć w podróż, po-

trzebują wagoników. A te przyłączane są do niego dzięki darczyńcom decydującym się na pomoc. W tym roku Pociąg Marzeń może jechać dalej dzięki partnerom ogólnopolskim: Polregio, Skarbiec oraz Drzazga Clinic. Wsparcia na poziomie regionalnym udzielili nam też Enea Operator, Pesa SA, Zakład Przerobu Złomu oraz AMZ Elektro. To dzięki nim młodzież z naszego województwa będzie mogła udać się na tegoroczne wakacje.

Za nami już wiele edycji „Pociągu Marzeń”, które przyniosły w sumie ponad 3 mln złotych na wsparcie działań realizowanych przez wybrane fundacje. Dzięki tym pieniądzom setki dzieci mogły wyjechać na letni wypoczynek. Dla wielu z nich były to pierwsze w życiu wakacje poza miejscem zamieszkania.

Kujawsko-Pomorski oddział Polska Press Grupy już od lat wspiera podopiecznych Fundacji „Okruszek

Szczęścia” z Lubicza Dolnego, działającej na rzecz dzieci, młodzieży, potrzebujących rodzin i osób niepełnosprawnych. Jej działalność nie ogranicza się wyłącznie do udzielania pomocy. Fundacja tworzy przestrzeń do rozwoju, integracji i budowania relacji między mieszkańcami regionu, organizując działania, które odpowiadają na realne potrzeby lokalnej społeczności.

W ubiegłym roku, dzięki środkom przekazanym przez naszych sponsorów, podopieczni fundacji mogli wyjechać na wypoczynek w polskich górach. Tegoroczna edycja „Pociągu Marzeń” to kolejna szansa na spełnienie ich wakacyjnych marzeń.

Dziękujemy wszystkim partnerom, którzy zdecydowali się doczepić swój wagonik do naszego pociągu i wspólnie z nami wyruszyć w tę wyjątkową podróż. Dzięki Wam Pociąg Marzeń może jechać dalej!

REKLAMA

0111554213

Dziękujemy Partnerom za udział w akcji „Pociąg Marzeń”

Partnerzy ogólnopolscy:



Partnerzy regionalni:



SUKCES

Bydgoscy architekci nagrodzeni w Stanach Zjednoczonych

Wielofunkcyjny Stadion Biathlonowy na Kubalonce w Szczyrku zdobył wyróżnienie HM International Architecture Awards 2026, przyznaną przez amerykański instytut The Chicago Athenaeum – Museum of Architecture and Design (USA)

Agnieszka Domka-Rybka

Autorem nagrodzonej koncepcji jest pracownia architektoniczna ARCHIGEUM z Bydgoszczy, kierowana przez pochodzącego z Inowrocławia architekta, Przemka Gawędę. Projekt został wyróżniony w kategorii Sport i Rekreacja za kompleksowe założenie urbanistyczno-architektoniczne.

Dla zespołu ARCHIGEUM jest to kolejna międzynarodowa nagroda w ostatnich latach. W 2025 roku pracownia zwyciężyła w tym samym konkursie dzięki projektowi rewitalizacji Fortu X w Toruniu, który został nagrodzony w kategorii Renowacja i uznany za jeden z najlepszych projektów architektonicznych na świecie w swojej kategorii.

Przemek Gawęda ma na koncie kilka prestiżowych nagród

W 2023 roku lider zespołu projektowego Przemek Gawęda został laureatem prestiżowej nagrody 40 UNDER 40 Europe, przyznawanej przez The Chicago Athenaeum oraz The European Centre for Architecture Art Design and Urban Studies. Wyróżnienie to trafia do czterdziestu najbardziej obiecujących architektów Europy przed ukończeniem 40. roku życia. W latach 2024 i 2025 pracownia ARCHIGEUM dwukrotnie z rzędu zdobyła również tytuł Architect of the Year w międzynarodowym konkursie The Architecture Community.

To kompleks przeznaczony do szkolenia zawodników biathlonu, biegów narciarskich i kombinacji norweskiej

Nagrodzona koncepcja Wielofunkcyjnego Stadionu Biathlonowego została opracowana na zlecenie Centralnego Ośrodka Sportu – Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Szczyrku. Projekt zakłada stworzenie nowoczesnego, całorocznego kompleksu sportowego przeznaczonego do szkolenia zawodników biathlonu, biegów narciarskich i kombinacji norweskiej oraz organizacji zawodów rangi międzynarodowej.

Na czym polega projekt Archigeum?

Projekt obejmuje kompleksową przebudowę Stadionu Biathlonowego, którego podstawowym zadaniem będzie stworzenie nowocze-



Tak z zewnątrz na projekcie wygląda Wielofunkcyjny Stadion Biathlonowy na Kubalonce w Szczyrku

snego centrum szkoleniowego dla zawodników uprawiających biathlon, biegi narciarskie oraz kombinację norweską. Obiekt ma służyć zarówno szkoleniu dzieci i młodzieży, jak i przygotowaniu kadr narodowych, przy jednoczesnym umożliwieniu organizacji zawodów najwyższej rangi, takich jak Puchar Świata, a w przyszłości również Mistrzostwa Świata oraz innych międzynarodowych wydarzeń sportowych.

Założeniem projektu jest stworzenie w pełni funkcjonalnego i nowoczesnego kompleksu sporto-

wego, wyposażonego w niezbędne urządzenia, instalacje oraz infrastrukturę spełniającą wymagania współczesnego sportu wyczynowego. Projektowana przebudowa została opracowana zgodnie z wytycznymi Międzynarodowej Unii Biathlonu (IBU).

Lokalizacja inwestycji wynika z istniejącego zagospodarowania terenu oraz obecności funkcjonujących obiektów sportowych przeznaczonych do przebudowy. Przyjęte rozwiązania projektowe uwzględniają zarówno optymalne wykorzystanie potencjału miejsca, jak i ogra-

niczenia wynikające z uwarunkowań środowiskowych oraz konieczności ochrony cennych walorów przyrodniczych.

W Szczyrku powstanie nowoczesna baza treningowa

Zakres planowanej przebudowy jest odpowiedzią na potrzebę stworzenia nowoczesnej bazy treningowej, której obecnie brakuje w procesie szkolenia dzieci, młodzieży oraz zawodników wyczynowych. Realizacja inwestycji pozwoli na podniesienie rangi ośrodka w Szczyrku jako jednego z najważniejszych centrów sportów zimowych w Polsce i stwo-

rzy warunki do organizacji imprez sportowych o międzynarodowym znaczeniu.

Jednym z głównych założeń projektowych jest nadanie Stadionowi Biathlonowemu charakteru obiektu wielofunkcyjnego, umożliwiającego jego efektywne wykorzystanie przez cały rok.

W sezonie zimowym kompleks przeznaczony jest przede wszystkim do szkolenia zawodników uprawiających biathlon, biegi narciarskie oraz kombinację norweską, a także do organizacji zawodów sportowych najwyższej rangi.

W okresie letnim stadion może pełnić funkcję nowoczesnego centrum przygotowania motorycznego dla reprezentacji narodowych oraz klubów różnych dyscyplin sportowych. Dzięki możliwości elastycznej adaptacji przestrzeni – m.in. poprzez wykorzystanie rolkostrady, wyznaczenie pełnowymiarowego boiska piłkarskiego z mobilnymi trybunami oraz stworzenie stref treningu funkcjonalnego – obiekt staje się atrakcyjną bazą szkoleniową również dla sportów zespołowych i innych dyscyplin.

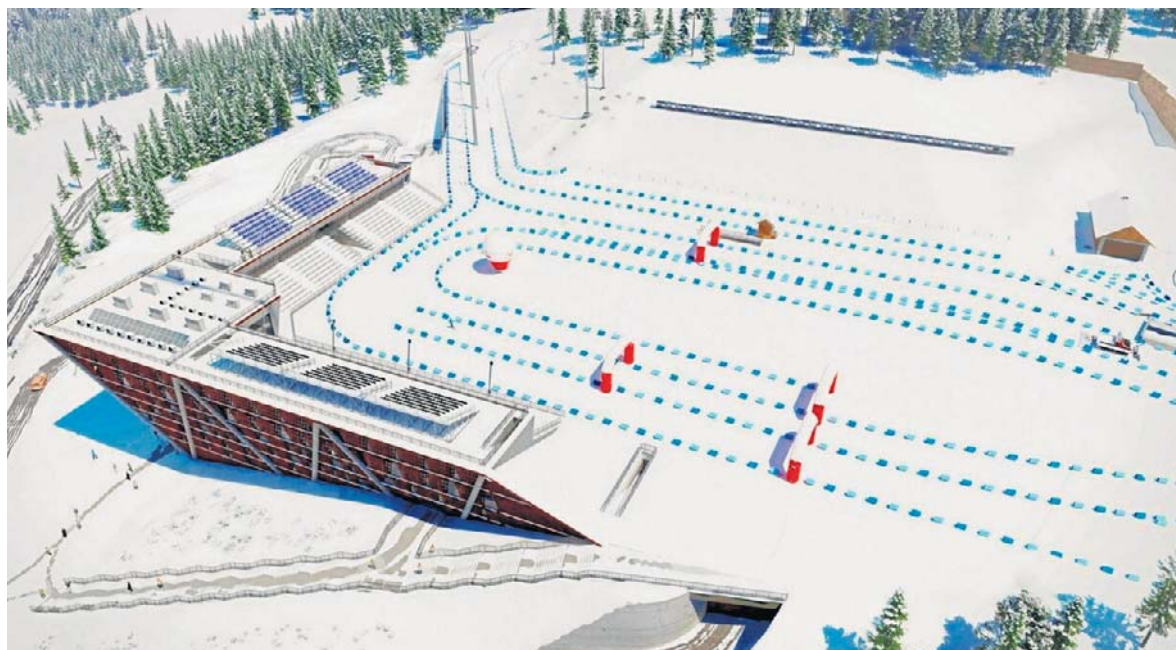
Dodatkowym atutem kompleksu jest jego położenie na odpowiedniej wysokości nad poziomem morza, co stwarza bardzo dobre warunki do prowadzenia obozów przygotowawczych oraz treningu wydolnościowego zarówno dla sportowców wyczynowych, jak i kadr narodowych.

Autorami koncepcji są: Przemek Gawęda, Marcin Sajdak, Dariusz Witucki, Jakub Kajdasz, Michał Krasa oraz Michał Pluciński.

W skład inwestycji wchodzi:

- budowa obiektu sportowego – Stadion Biathlonowy wraz z Infrastrukturą towarzyszącą, budowa obiektu hotelowo – usługowego z częścią administracyjną oraz garażem wielopoziomowym,
- budowa podziemnej całorocznej trasy biegowej ze śniegiem – tunel – z zapleczem technicznym oraz z infrastrukturą towarzyszącą, urządzeniami sportowymi i infrastrukturą techniczną,
- trasy biegowe,
- strzelnica,
- kolejka linowa,
- budowa trybun stałych i mobilnych.

© P



Projekt zlecił Centralny Ośrodek Sportu – Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Szczyrku

FOKUS

• **Przeciętne wynagrodzenie** w II kwartale 2026 roku wzrosło o 5,5 proc. rdr i wyniosło 9 233,13 zł – podała GUS

BEZPIECZEŃSTWO

„Rambo latałby Apache’em”. Polska buduje największe centrum Apache w Europie

WZL-1 w Łodzi, WCBKT S.A. i Boeing podpisały offsetowe umowy wykonawcze, które pozwolą utworzyć w Łodzi centrum serwisowe dla śmigłowców Apache

Piotr Celej

Boeing Company oraz Wojskowe Zakłady Lotnicze Nr 1 i Wojskowe Centralne Biuro Konstrukcyjno-Technologiczne podpisały we wtorek umowy wykonawcze do wcześniej zawartych umów offsetowych związanych z programem śmigłowców bojowych AH-64E Guardian Apache. Najważniejszym elementem programu będzie utworzenie w kraju największego w Europie Autoryzowanego Centrum Serwisowego dla śmigłowców AH-64E Guardian.

Planowany ośrodek ma uzyskać zdolności pozwalające na obsługę co najmniej 96 śmigłowców AH-64E Guardian. To liczba odpowiadająca całej planowanej polskiej flocie Apache.

Dla Wojska Polskiego oznacza to stworzenie krajowego zaplecza technicznego dla jednej z najbardziej zaawansowanych konstrukcji śmigłowców bojowych. Centrum ma odpowiadać za szeroki zakres prac związanych z utrzymaniem maszyn w gotowości operacyjnej.

– To skok w bezpieczną przyszłość dla polskiego przemysłu obronnego. Tu nie ma klientów i wykonawców, ale są pełnoprawni partnerzy, którzy budują polskie, europejskie i atlantyckie bezpieczeństwo – powiedział Donald Tusk.



Premier Donald Tusk na terenie Wojskowych Zakładów Lotniczych Nr 1 S.A. w Łodzi podczas podpisania umów offsetowych

Premier dodał, że podpisany w 2024 r. kontrakt na Apache jest „kluczowym i przełomowym kontraktem, największym w historii Polski”, opiewającym na ok. 10 mld dolarów, a istotą projektu jest polskie bezpieczeństwo, rozwój, ale i skok technologiczny krajowego przemysłu obronnego.

Tusk podkreślił wagę umów WZL1 z Boeingiem dla Łodzi i Regionu Łódzkiego – dzięki nim mieszkańcy znajdą w WZL-1 dobre, perspektywiczne miejsca pracy,

a umowy z Boeingiem pozwolą na podwojenie zatrudnienia.

Z kolei Cezary Tomczyk, sekretarz stanu w Ministerstwie Obrony Narodowej, nazwał zakup Apache’ów i umowy offsetowe zmianą generacyjną dla Wojska Polskiego.

Podpisane umowy gwarantują na kilkadziesiąt lat zatrudnienie, a nawet jego dwukrotny wzrost w Wojskowych Zakładach Lotniczych w Łodzi i Dęblinie – powiedział Tomczyk. Dodał, że gdyby Rambo mógł latać śmigłowcem,

a nie z nim walczyć, to latałby oczywiście Apache’em.

Znaczenie programu wykracza bowiem poza samą obsługę śmigłowców. W ramach offsetu polskie przedsiębiorstwa mają rozwijać kompetencje technologiczne i serwisowe związane z eksploatacją Apache’ów. Oznacza to możliwość budowania w kraju specjalistycznego know-how, które będzie potrzebne przez cały cykl życia floty.

96 śmigłowców za około 40 mld zł

Polska zdecydowała się na zakup 96 śmigłowców AH-64E Apache. Umowa została podpisana w sierpniu 2024 roku, a jej wartość wynosi około 10 mld dolarów, czyli blisko 40 mld zł. Tym samym Polska stanie się jednym z największych użytkowników Apache na świecie i największym użytkownikiem tej konstrukcji poza Stanami Zjednoczonymi. Co więcej, podczas podpisania umowy ambasador USA, Thomas Rose określił Polskę najważniejszym sojusznikiem USA w NATO.

Apache jest konstrukcją przeznaczoną przede wszystkim do zwalczania celów naziemnych. Jego możliwości zwiększają zaawansowane systemy obserwacji, rozpoznania i kierowania ogniem oraz możliwość wymiany danych z innymi elementami pola walki.

KRÓTKO

Warszawa

Utrudnienia w ruchu lotniczym

W związku z aktywnością wulkaniczną Etny występują utrudnienia w ruchu lotniczym na Sycylii, w tym odwołania i zmiany połączeń z lotniska w Katanii. Zakłócenia mogą również wpływać na funkcjonowanie innych portów lotniczych w regionie - ostrzegło we wtorek Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Resort na Odysuszu (aplikacja MSZ) podkreślił, że osobom podróżującym z Sycylii zalecane jest m.in. bieżące sprawdzanie statusu lotu bezpośrednio na stronie internetowej lub w aplikacji mobilnej przewoźnika.

Warszawa

W szkolnych jadłospisach więcej ryb i strączków

Resort zdrowia przypomniał, że od 1 września zaczną obowiązywać zmiany w zasadach żywienia przedszkolaków i uczniów. W ich jadłospisach obok mięsa będą musiały regularnie pojawiać się m.in. ryby i strączki, a ograniczane będą cukier i sól. Zmiany mają pomóc w przeciwdziałaniu otyłości wśród dzieci.

Opinogóra

Burza wyrządziła szkody w Muzeum Romantyzmu

Nocna burza, która przeszła w nocy nad Mazowszem, spowodowała wiele zniszczeń, m.in. powalonych drzew. Nie oszczędziła również parku na terenie Muzeum Romantyzmu w Opinogórze (pow. ciechanowski), które w związku z tym zostało zamknięte. „Obecnie trwa usuwanie skutków nawałnicy i szacowanie strat. O ponownym otwarciu poinformujemy w osobnym komunikacie” - poinformowało w mediach społecznościowych muzeum.

POLITYKA

Donald Tusk ogłosił zmianę w rządzie

oprac. Karolina Wrońska

– **Maciej Berek przestaje być ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu – ogłosił premier Donald Tusk.**

Przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier powiadomił, że wspólnie z ministrem Berkim ustalił jego przejście do innych zadań. – Minister) zwrócił się do mnie

o zwolnienie go z obowiązków, jakie pełnił do tej pory. Jak wiecie, był moją prawą ręką – powiedział.

Tusk podziękował Berkowi za jego dotychczasową pracę, a szczególnie za wkład w proces deregulacji przepisów. Dodał, że niedługo będzie wiadomo, „w jakich państwowych, publicznych rolach Maciej Berek być może wystąpi”.

Premier poinformował, że dotychczasowe zadania Macieja Berka przejmie Joanna Knapieńska, prezes Rządowego Centrum Legislacji.

Knapieńska została powołana na sekretarza Rady Ministrów 13 grudnia 2023 roku, a 19 stycznia 2024 r. na funkcję prezesa RCL.

PROKURATURA

Wyciekły nagrania z przesłuchania Kaczyńskiego

oprac. Karolina Wrońska

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. publikacji nagrania z przesłuchania Jarosława Kaczyńskiego w śledztwie w sprawie „dwóch wież”.

Pod koniec lipca portal goniec.pl opublikował w serwisie YouTube nagrania wideo przedstawiające fragmenty kilkugodzinnego prze-

śluchania Kaczyńskiego w warszawskiej Prokuraturze Okręgowej. Śledztwo dotyczy rozpowszechniania bez zezwolenia materiałów z postępowania przygotowawczego.

Rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga, prok. Kiełek-Łopińska, podkreśliła, że z uwagi na wagę sprawy postępowanie jest prowadzone w formie śledztwa. Jego przedmiotem jest bowiem – jak wskazała – czyn związany z publicznym rozpowszechnianiem materiałów postępowania pozostającego w powszechnym zainteresowaniu społecznym. Grozi za to kara pozbawienia wolności do lat dwóch.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Wejście Ukrainy do UE będzie wymagało od Ukraińców przemyslenia wszystkich aspektów swoich dziejów. (...) UE to przecież wartości, to nie jest sam bankomat

WŁODZIMIERZ CZARZASTY
Marszałek Sejmu

BIAŁORUŚ

Alaksandr Milinkiewicz nie żyje. Działacz białoruskiej opozycji miał 79 lat

oprac. Anna Nagel

Alaksandr Milinkiewicz, działacz białoruskiej opozycji demokratycznej i były kandydat w wyborach prezydenckich na Białorusi, zmarł we wtorek rano w wieku 79 lat.

O śmierci Milinkiewicza poinformowały białoruskie media niezależne: portale Zierkało, Nasza Niwa i Bielsat.

Rodzina polityka podawała wcześniej, że Milinkiewicz zmagał się z problemami zdrowotnymi. W listopadzie ub.r. przeszedł poważną operację – przypomniało Zierkało.

Milinkiewicz był ważną postacią białoruskiej opozycji demokratycznej. W 2006 roku startował w wyborach prezydenckich na Białorusi. Jak przekazało Zierkało, od 2020 r. stale przebywał na emigracji.

Polityk był wspólnym kandydatem sił demokratycznych w wyborach prezydenckich na Białorusi w 2006 r., w których zmierzył się z Alaksandrem Łukaszenką. Po wyborach, które opozycja uznała za sfałszowane, uczestniczył w protestach w Mińsku, brutalnie rozprawionych przez służby.

W latach 2007-2016 kierował opozycyjnym ruchem społecznym „O Wolność”, działając na rzecz demokratyzacji Białorusi i rozwoju

społeczeństwa obywatelskiego. Po fali represji, która nastąpiła po wyborach prezydenckich w 2020 roku, wyjechał z kraju. W kolejnych latach angażował się w działalność białoruskiej opozycji na emigracji. Był m.in. społecznym doradcą liderki opozycji Swiatłany Cichanouskiej, a także jednym z inicjatorów utworzenia Wolnego Uniwersytetu Białoruskiego w Polsce.

Milinkiewicz był laureatem Nagrody im. Sacharowa za wolność myśli, przyznawanej przez Parlament Europejski, oraz Nagrody im. Kazimierza Pułaskiego „Rycerz Wolności” za promowanie wolności, sprawiedliwości i demokracji. Z wykształcenia był fizykiem.

PAP



Alaksandr Milinkiewicz był honorowym członkiem Związku Polaków na Białorusi

BOGOTA

Rośnie liczba ofiar silnego trzęsienia ziemi w Kolumbii

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 132 osoby zginęły, a około 700 zostało rannych w wyniku trzęsienia ziemi, które nawiedziło w poniedziałek zachodnią część Kolumbii.

Władze kraju ogłosiły w całym kraju stan wyjątkowy ze względu na kataklizm. Prezydent kraju Abelardo de la Espriella powiedział, że tylko w mieście Cali obrażenia odniosło około 700 osób, a 188 jest zaginionych. Uszkodzonych zostało około 5 tys. domów, zawały się trzy szpitale, a w 18 innych odnotowano zniszczenia, podobnie jak na miejscowym lotnisku – dodał.

Trzęsienie ziemi o magnitudzie 7,4 nawiedziło zachodnią Kolumbię w poniedziałek rano czasu miejscowego. Kolumbijska służba geologiczna (SGC) poinformowała, że do wieczora w poniedziałek odnotowano 47 wstrząsów wtórnych, z których najsilniejszy miał magnitudę 4,8.

W Cali, stolicy departamentu Valle del Cauca, miejscowe władze wprowadziły godzinę policyjną, by ułatwić akcje ratunkowe i zapobiec grabieżom. Burmistrz Alejandro Eder zarządził „militaryzację niektórych części Cali, szczególnie w społecznościach i sektorach dotkniętych trzęsieniem”.

Tymczasem SGC poinformowała o wykryciu wzrostu emisji pyłów i gazów wulkanicznych z wulkanu Purace. Z tego powodu kolumbijski urząd lotnictwa cywilnego zarządził tymczasowe zamknięcie lotniska w położonym 27 km od wulkanu mieście Popayan, stolicy departamentu Cauca. SGC wykluczyła przy tym, by emisje



Mężczyzna z psem na rękach przechodzi obok gruzów zawalonego budynku po trzęsieniu ziemi w Pereirze w Kolumbii

z wulkanu były bezpośrednio związane z trzęsieniem ziemi – podkreśliła agencja EFE.

Ratownikom udało się w poniedziałek wydostać matkę i jej sześciomiesięczne dziecko spod gruzów zawalonego budynku w kolumbijskim mieście Cali po trzęsieniu ziemi – podała telewizja Caracol TV, powołując się na członka ekipy ratowniczej Carlosa Ortiza.

– Szczęśliwie znaleźliśmy sześciomiesięczne dziecko razem z jego mamą, co dało nam wielką nadzieję przed dalszą pracą. Łącznie uratowaliśmy już siedem osób i wciąż szukamy, para starszych i ich siedmioletni wnuk dają nam znaki życia – powiedział Ortiz.

Na nagraniu zamieszczonym w sieci przez Archidiecezję Manizales widać moment, w którym zaczynają się wstrząsy, a ksiądz przerywa odprawianie mszy i podciera się o jeden z filarów katedry.

W sieciach społecznościowych pojawiły się również nagrania przedstawiające świątynię z zewnątrz. Widać na nich, jak jedna z bocznych wież katedry chwieje się podczas trzęsienia, a następnie przewraca.

Neogotycka Bazylika Katedralna Matki Bożej Różańcowej w Manizales została ukończona w 1939 roku i jest uznawana za jedną z ikon architektury w regionie. Jej mierząca ponad 100 metrów główna wieża czyni ją jedną z najwyższych katedr w Ameryce Łacińskiej.

Ognisko trzęsienia znajdowało się około 100 km pod ziemią w miejscowości San Jose del Palmar, w departamencie Choco, około 280 km na zachód od stolicy kraju, Bogoty. Do wstrząsów doszło o godz. 7.34 czasu lokalnego (godz. 14.34 w Polsce). Według SGC było to najsilniejsze trzęsienie ziemi w Kolumbii w XXI wieku.

PAP

WIELKA BRYTANIA

Przełom w walce z otyłością. Jest zgoda na tabletkę odchudzającą

Marcin Koziestański

Brytyjska agencja ds. leków MHRA jako pierwsza w Europie zatwierdziła w poniedziałek do użytku tabletkę odchudzającą Foundayo, którą zażywa się codziennie. Ma pomóc w utracie wagi, ale też ułatwić walkę z cukrzycą typu 2.

Producentem Foundayo jest firma Eli Lilly, znana z preparatu Mounjaro, który ma formę zastrzyków. Substancją czynną tabletki jest orforglipron, który podobnie jak Mounjaro oddziałuje na mechanizmy regulujące apetyt.

Julian Beach, dyrektor wykonawczy w MHRA, podkreślił, że przed wydaniem zgody środek poddano „rygorystycznej ocenie bezpieczeństwa, jakości i skuteczności”.

Nie jest jeszcze znana cena, ale produkcja preparatów odchudzających w formie tabletek jest zwykle mniej kosztowna niż produkcja zastrzyków, co oznacza, że w USA te pierwsze często są tańsze.

Nowy lek może trafić do NHS Foundayo początkowo będzie dostępny prywatnie, na receptę, ale producent potwierdził, że zamierza się starać, by preparat jako lek odchudzający można było stosować także w NHS – brytyjskiej opiece zdrowia.

Opublikowane w maju w piśmie „Nature Medicine” duże badanie wykazało, że orforglipron może być stosowany jako długoterminowe leczenie podtrzymujące, pomagające utrzymanie prawidłową masę ciała po zakończeniu terapii zastrzykami odchudzającymi.

KINSZASA

Ebola zbiera śmiertelne żniwo. Już dwa tysiące ofiar

oprac. Anna Nagel

Władze Demokratycznej Republiki Konga poinformowały we wtorek, że liczba potwierdzonych zgonów w związku z epidemią wirusa ebola wzrosła do 2011.

W pięciu prowincjach odnotowano dotychczas 4381 potwierdzonych przypadków zakażenia.

Według danych rządu w Kinszasie 704 pacjentów jest obecnie hospitalizowanych i przebywa w izolacji.

Jak zauważyła agencja Associated Press, obecna epidemia różni się od większości poprzednich, ponieważ wywołuje ją rzadki wirus Bundibugyo. Nie ma obecnie zatwierdzonych szczepionek ani leków przeznaczonych do walki z tym wirusem.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) poinformowała w poniedziałek, że faktyczna epidemia rozpoczęła się w lutym, na długo przed wykryciem jej przez władze. Ognisko pojawiło się w jednym z najbardziej odległych i narażonych na zakażenia regionów kraju.

Dyrektor regionalny WHO w Afryce dr Mohamed Yakub Janabi poinformował, że na wcześniejszy, bo lutowy wybuch epidemii wskazało sekwencjonowanie wirusa. Wyjaśnił, że wczesne przypadki gorączki krwotocznej eboli zostały błędnie zakwalifikowane jako tyfus lub malaria.

Pierwszy przypadek wirusa ebola zidentyfikowano w 1976 roku w pobliżu rzeki Ebola, na terytorium Demokratycznej Republiki Konga (wówczas pod nazwą Zair). Obecna epidemia jest już 17. w historii kraju.

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Syndrom SMS-owej szyi może naprawdę boleć. Skąd się bierze, jak go wyleczyć i jak mu zapobiegać?

NEUROLOGIA

Wyjątkowi czy tylko inni? Zaskakujące fakty o leworęczności, o których nie miałeś pojęcia

Leworęczność, jeszcze do niedawna piętnowana, obecnie już nikogo nie dziwi. Z badań natomiast wynika, że osoby preferujące lewą rękę są bardziej kreatywne i spostrzegawcze od praworęcznych

Monika Górska

Leworęczność, dawniej nazywana mańkuctwem, to używanie do pisania, jedzenia czy wykonywania precyzyjnych czynności głównie lewej ręki. Większość osób na świecie jest praworęczna – leworęczni stanowią zaledwie 10-15 proc. całej populacji.

Tendencja do używania lewej ręki wynika z silniejszego rozwoju prawej półkuli mózgu (ponieważ półkule odpowiadają za przeciwległe strony: lewa za prawą stronę ciała, a prawa za lewą). Osoby leworęczne częściej i sprawniej używają też całej lewej strony swojego ciała.

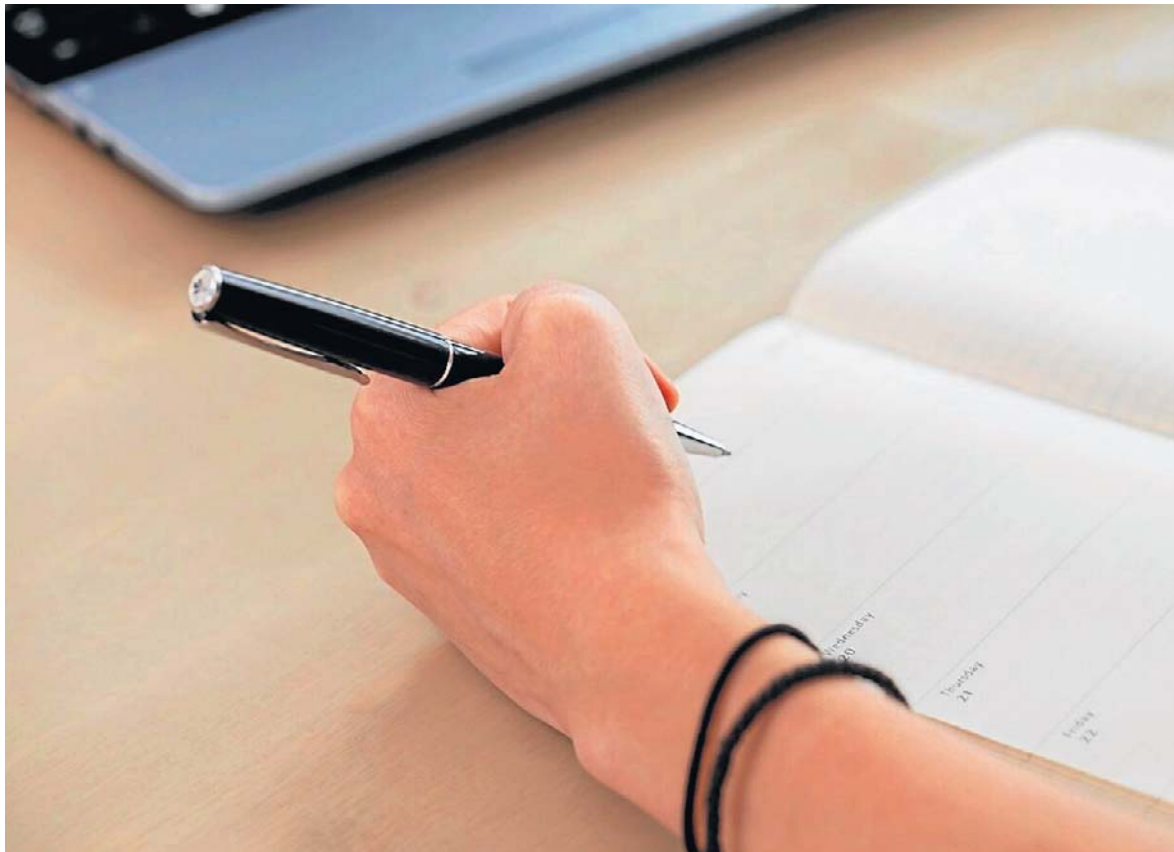
Naukowcy uważają, że leworęczność jest dziedziczna. Jednak większość leworęcznych dzieci (około 80 proc.) ma praworęcznych rodziców. Natomiast w przypadku gdy oboje rodzice są leworęczni, prawdopodobieństwo, że ich dziecko będzie leworęczne, wynosi aż 46 proc. Ta skłonność ujawnia się już w życiu płodowym, nasila się stopniowo wraz z rozwojem dziecka i utrwała około 2. roku życia.

Krótką historia leworęczności

Leworęczność wynika także z wpływu czynników kulturowych. Istniała bowiem od zawsze. Już w prehistorycznych jaskiniach archeolodzy odkryli malowidła wykonywane przez osoby leworęczne. Jednak przez wieki osoby preferujące lewą rękę były postrzegane inaczej niż praworęczne.

W starożytności leworęczność uważano za dar od bogów. Natomiast w czasach średniowiecza uznawana była za domenę magów, czarownic, a nawet samego diabła, który miał chrzcić swoich wyznawców lewą ręką. Jeszcze do lat 80. XX wieku leworęczne dzieci były strofowane za pisanie lewą ręką i zmuszane do posługiwania się tylko ręką prawą.

Wiem to z autopsji, bo wychowywałam się w tamtych czasach jako osoba leworęczna. Na szczęście moi rodzice nigdy nie „przestawiali” mnie na prawą rękę tak jak np. rodzice mojej koleżanki, która z tego



Leworęczność wynika głównie z czynników genetycznych lub kulturowych, ale można ją też wyćwiczyć. Osoby leworęczne częściej i sprawniej używają też całej lewej strony swojego ciała

powodu umie pisać teraz obiema rękoma, ale preferuje lewą, bo tak jest jej znacznie wygodniej.

Musiałam jednak dostosować się, aby funkcjonować w świecie przystosowanym do osób praworęcznych, co nie było do końca łatwym zadaniem. To, co dla innych naturalne, mnie początkowo sprawiało trudność. Wykonywanie niektórych czynności siłą rzeczy musiałam opanować także za pomocą prawej ręki, np. obsługę skrzyni biegów w samochodzie czy myszki komputerowej. Do dziś mam jednak problem z jedzeniem sztuczkami (w której nóż, a w której widelec?), a czasem także mylą mi się strona prawa z lewą, chociaż nigdy za kierownicą, co jest zaskakujące.

Z badań wynika, że leworęczne dzieci, które były zmuszane do pisania prawą ręką, miały gorsze wyniki nauki w szkole, nie chciały do niej chodzić, a nawet miały zaburzenia nerwicowe takie jak tiki, lęki i jąkanie.

Na szczęście obecnie nikt już nie uważa leworęczności za wadę i nie próbuje jej usilnie naprawiać. Można już kupić nożyczki, zeszyty czy inne przybory szkolne, a nawet narzędzia czy przybory kuchenne zaprojektowane specjalnie dla osób leworęcznych.

Cechy osób leworęcznych

Wbrew teoriiom z początku lat 80. XX w. nowsze badania udowodniły, że osoby leworęczne nie są pod żadnym względem „gorsze” od praworęcznych, a wręcz przeciwnie. W niektórych dziedzinach wyróż-

Leworęczność występuje u około 10-12% populacji na całym świecie, co oznacza, że jest to stosunkowo rzadka preferencja manualna. Częstość ta może się różnić w zależności od kraju i kultury

niają się nieprzeciętnymi umiejętnościami. Może to wynikać z faktu, że leworęczność jest „trudniejsza” dla mózgu i wiąże się z większym wysiłkiem umysłowym. Leworęczni są bardziej spostrzegawczy i kreatywni, mają większą zdolność do niesablonowego myślenia. Lepiej radzą sobie z rozwiązywaniem trudnych problemów, mają też większą zdolność do nauki języków obcych oraz większy zasób słownictwa niż osoby praworęczne.

Z badań neuropsychologów wynika, że połączenia między lewą i prawą półkulą mózgu działają u nich szybciej. Dzięki temu leworęczni myślą szybciej, bo obie półkule mózgowe dzielą się zadaniami po równo. Szybciej też przetwarzają i interpretują dużą ilość informacji oraz większa ilość osób leworęcznych ma IQ (iloraz inteligencji) znacznie powyżej przeciętnej. Z innych badań natomiast wynika, że osoby posługujące się sprawniej lewą ręką częściej cierpią na alergię,

choroby autoimmunologiczne i choroby tarczycy.

Nowe badanie naukowców z Max Planck Institute wykazało, że leworęczność może być uwarunkowana genetycznie. Badacze zidentyfikowali rzadką kombinację genów zaangażowaną w kontrolowanie kształtu komórek i zarejestrowali ją aż 2,7 razy częściej u osób, które deklarują leworęczność. Wariant ten, nazwany genem TUBB4B, dotyczy jednak niewielkiej liczby wszystkich leworęcznych osób. Zauważono go tylko u około 0,1 proc. badanych, jednak naukowcy są zgodni, że TUBB4B może grać istotną rolę w generalnym rozwoju asymetrii mózgowej, która determinuje wybór ręki dominującej.

– Przykładowo u większości ludzi lewa półkula dominuje w przypadku umiejętności językowych, a prawa w przypadku zadań, które wymagają orientacji w przestrzeni – tłumaczy neurobiolog Clyde Francks z holenderskiego wydziału psycholingwistyki Instytutu Maxa Plancka, autor badania opublikowanego w piśmie naukowym „Nature”. – Zwykle lewa półkula dominuje nad prawą dłoń. Łączący je nerw przechodzi z lewej na prawą przez niższe struktury mózgu. U leworęcznych zaś to prawa półkula dominuje nad dłoń dominującą.

Leworęczni mają swoje święto

Wśród znanych i wybitnych osób w historii znajduje się wielu leworęcznych, m.in. Arystoteles, Napoleon, Leonardo da Vinci, Maria Skłodowska-Curie, Newton, Charlie Chaplin, Steve Jobs, Bill Gates, Lady Gaga, Ronald Reagan, Barack Obama, Andrzej Wajda czy Albert Einstein.

Międzynarodowy Dzień Osób Leworęcznych – święto osób leworęcznych – obchodzone jest 13 sierpnia. Organizuje je od 1992 roku międzynarodowa organizacja „Klub Leworęcznych” (ang. The Left Handers Club) powstała w 1990 roku, której siedziba znajduje się w Wielkiej Brytanii. W Polsce po raz pierwszy obchodzono je w 2006 roku.

FOT. FREPIK

U STOMATOLOGA

Dentysta może może ci zadać bardzo dziwne pytania. To nie przypadek

Rozmowa z dentystą może obejmować kwestie dotyczące jakości snu, poziomu stresu, chrapania, a także stosowania różnych leków

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Okazuje się, że sen ma ze zdrowiem jamy ustnej znacznie więcej wspólnego, niż mogłoby się wydawać. Nie chodzi jedynie o sny, w których wypadają zęby. W końcu około jednej trzeciej życia spędzamy śpiąc, a w tym czasie jama ustna wcale nie jest całkowicie „wyłączona”.

– Przede wszystkim w czasie snu spada wydzielanie śliny, co może sprzyjać rozwojowi próchnicy, jeśli zapomnieliśmy o wieczornym umyciu zębów, ponadto suchość nasila oddychanie przez usta. Dentysta może zapytać o chrapanie, w którym niemałą rolę odgrywa obecność wad zgryzu, ale co więcej, dentysta może także zalecić szynę minimalizującą tę dolegliwość i poprawiającą utrzymanie właściwego toru oddechowego. Także dentysta, pytając o sen, może zasugerować wizytę u laryngologa, podejrzewając bezdech senny – opisuje lek. dent. Paulina Moczyńska z VIVA-DENTAL Medcover Stomatologia w Gdańsku.

Specjaliści zwracają również uwagę, że popularne ostatnio zaklejanie ust lub nosa na noc za pomocą

specjalnych plastrów nie jest rozwiązaniem problemów z oddychaniem podczas snu. Tego typu metody nie mają potwierdzonej skuteczności, a wszelkie trudności z drożnością nosa powinny być konsultowane z lekarzem.

Podczas wizyty stomatolog może więc dopytywać nie tylko o samo chrapanie, lecz także o inne objawy mogące świadczyć o zaburzeniach snu. Wśród nich są m.in. poranny nieświeży oddech, uczucie suchości w ustach wymagające nocnego popijania wody, epizody przerw w oddychaniu czy brak poczucia wypoczynku po przebudzeniu. Cennym źródłem takich informacji bywa nie tylko partner śpiący obok, ale również aplikacje monitorujące sen i rejestrujące nocne zaburzenia oddechu.

Żyjesz w stresie? To pytanie może paść w gabinecie

Na pierwszy rzut oka pytanie o poziom stresu może wydawać się mało związane z wizytą u stomatologa. Coraz więcej badań i doświadczeń klinicznych pokazuje jednak, że przewlekłe napięcie psychiczne potrafi bardzo wyraźnie odbijać się

na zdrowiu jamy ustnej, wpływając zarówno na stan zębów, jak i tkanek otaczających.

– U niektórych osób przewlekły, nasilony stres objawia się rozwinięciem bruksizmu, czyli nieświadomego, nadmiernego zaciskania i zgryzania zębami. Może on wystąpić zarówno nocą, jak i za dnia, podczas zwiększonego napięcia. Ma całkiem poważne skutki, jak na przykład pojawianie się ubytków przyszykowych, ścieranie i kruszenie szkliwa, rozchwianie zębów oraz zaburzenia stawów skroniowo-żuchwowych objawiających się trudnymi do zdiagnozowania bólami w obrębie żuchwy, uszu, oczu, głowy i karku – wyjaśnia dentystka i dodaje: – Mało tego! U osób odczuwających przewlekłe napięcie może dojść do rozwinięcia aftoz w wyniku reakcji układu odpornościowego. Pamiętajmy, że stres nie jest pojęciem abstrakcyjnym, a jest to szereg reakcji fizjologicznych naszego organizmu w odpowiedzi na odczuwane zagrożenie.

Czy przyjmuje pani leki na cukrzycę?

Jeszcze niedawno pytanie o leki stosowane w leczeniu otyłości lub cukrzycy trudno byłoby uznać za element standardowego wywiadu stomatologicznego. Dziś jednak analogi GLP-1 są tak powszechnie stosowane, że informacja o ich przyjmowaniu może mieć znaczenie również dla zdrowia jamy ustnej i przebiegu leczenia dentystycznego.

– Leki stosowane w terapii choroby otyłościowej oprócz łaknienia mogą zmniejszać odczuwanie przagnienia i takie głosy pacjentów do nas dochodzą, że zapominają pić. A jeśli mało pijemy, wracamy do pierwotnego problemu, czyli zbyt małej ilości śliny w jamie ustnej. Przez to ryzyko próchnicy i chorób dziąseł znacząco rośnie.

Sprawą poważną są też refluks żołądkowo-przełykowy i wymioty. Te czynniki obniżają pH w jamie ustnej, a więc zwiększają kwasowość, co z kolei skutkuje rozwojem kwasowej erozji szkliwa, a to obserwujemy m.in. po charakterystycznych zmianach na odzieżowej stronie koron – przestrzega ekspertka z VIVADENTAL Medcover Stomatologia.



Zastosowanie dezodorantu na noc po kąpieli może zachować przyjemny zapach skóry do poranka, a nawet dłużej

HIGIENA

Rano, a może wieczorem? Wiemy, kiedy najlepiej stosować antyperspirant

Gabriela Fedyk

Kiedy najlepiej używać antyperspirantu lub dezodorantu? Jedni robią to po kąpieli przed położeniem się spać, inni czekają z aplikacją do rana. Kto ma rację?

Codziennie myjesz zęby, twarz, ciało i nakładasz dezodorant. Niektórzy tę ostatnią czynność robią wieczorem, przed pójściem spać, inni przy porannej toalecie. Co na to ekspertka? Kiedy najlepiej używać antyperspirantu lub dezodorantu?

– Najpierw warto wspomnieć o tym, że dezodorant i antyperspirant to są różne preparaty dla osób o różnych potrzebach – mówi dr Karolina Kozera-Wojtan, dermatolożka, lekarka medycyny estetycznej grupy LUX MED.

Na czym polega różnica?

– Dezodorant niweluje nieprzyjemny zapach i minimalnie zmniejsza ilość tworzących się bakterii, natomiast antyperspirant jest preparatem specjalistycznym dla osób z nadpotliwością skóry, który ma ograniczać pracę gruczołów potowych – wyjaśnia ekspertka.

Jak podkreśla dr Kozera-Wojtan, aplikowanie antyperspirantu na noc powoduje lepsze wchłanianie się i zwiększa jego efektywność.

– W nocy praca gruczołów potowych jest mniejsza, mniejsza wilgotność sprzyja również wchłanianiu – dodaje.

Dr Karolina Kozera-Wojtan mówi, że nakładanie antyperspirantów na noc sprzyja osiągnięciu najlepszych efektów działania. W przypadku dezodorantów nie ma ani takich wskazań bezpośrednich, ani przeciwwskazań.

– Praca gruczołów potowych jest mniejsza i też mniejsze zapotrzebowanie na dezodorant. Z drugiej strony mniej, ale nadal pracują i po zastosowaniu dezodorantu na noc po kąpieli możemy zachować przyjemny zapach skóry tej okolicy do poranka albo i dłużej – dodaje dermatolożka.

Dlaczego lepiej nakładać antyperspirant wieczorem?

W nocy temperatura twojego ciała spada, a to oznacza, że mniej się pocisz. Gdy gruczoły potowe są mniej aktywne, kanaliki potowe mogą lepiej wchłaniać substancję czynną z antyperspirantu. To właśnie w nocy produkt ma czas, aby wnikać i skutecznie zablokować kanaliki potowe.

Rano gruczoły potowe są bardziej aktywne, a substancje czynne mogą mieć trudności z wnikiem w skórę i dotarciem do miejsc, w których powinny się znaleźć.

Co ważne, nie rób tego od razu po kąpieli. Dlaczego? Antyperspiranty są najskuteczniejsze, gdy są stosowane na bardzo suchą skórę. Jeśli powierzchnia skóry jest wilgotna, antyperspirant nie dotrze do wnętrza porów, co jest konieczne, aby blokować pot. Najlepiej nakładaj go po wytarciu ręcznikiem i całkowitym wyschnięciu pach.

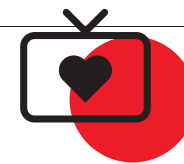
Warto pamiętać, że pocenie reguluje temperaturę ciała i chroni organizm przed przegrzaniem. Za ten proces odpowiadają głównie gruczoły ekrynowe rozmieszczone na całej skórze.

Z kolei gruczoły apokrynowe (m.in. pod pachami) produkują pot, który w połączeniu z bakteriami może powodować nieprzyjemny zapach. Dlatego tak ważna jest nasz codzienna higiena.



Wywiad, jaki z pacjentem przeprowadza stomatolog, może być bardzo szczegółowy i dotyczyć nie tylko jamy ustnej

PROGRAMOWO

**G. 17:15****Dziewczyna i chłopak****TVP Kultura**

O książce Hanny Ożogowskiej „Dziewczyna i chłopak, czyli heca na czternaście fajerek” już w chwili jej wydania w 1961 r. pisano, że stanowi doskonały materiał na scenariusz filmu dla dzieci. Przeniesienia na ekrany (telewizorów i kin) doczekała się jednak 16 lat później. Reżyser Stanisław Loth oraz scenarzystki Hanna Ożogowska i Anette Olsen „oczyścili” materiał literacki ze wszystkiego, co mogłoby trącić staroświecczyną i pozostawili jedynie przygodę. Cała historia zaczyna się w ostatnim dniu roku szkolnego. Bliźniakom Tomkowi i Tosi rodzice obiecali wyjazd na Mazury. Wcześniej mają spędzić miesiąc u cioci na wsi. Niestety, plany muszą ulec korekcie, bo Tomek ma poprawkę z historii. Zamiast do cioci ma jechać do wuja Stefana. By ratować brata, Tosia w „męskim” przebraniu jedzie zamiast niego. Zostawia list, aby Tomek przebrał się za nią i pojechał do ciotki na wieś.

**G. 14:05****Splątane losy****TVP 1**

Ayfer martwi się o męża. Halil jest bowiem rozkojarzony, nie je i nie śpi. Ayfer nie wie, co go dręczy. Mine natomiast nudzi się w rezydencji. Woli się bawić z innymi dziećmi, ale to wykluczone. Munevver wspomina chwile, kiedy Pakize i Çetin byli dziećmi. Burak postanawia unikać Yasemin, by jej do siebie nie zrazić. Finalnie Munevver „ulega” wnuczce i wysyła Mine do parku z Suzan. Towarzyszy im Halil. Dorośli liczą, że pojawi się tam Yasemin.

**G. 20:10****Prosta sprawa****Ale Kino+ HD**

Mężczyzna o nieznanym imieniu i burzliwej przeszłości pojawia się w mieście. Celem jego wizyty jest spłata długu zaciągniętego wiele lat temu u przyjaciela. Sprawy szybko się komplikują, bo jego przyjaciel – człowiek, któremu ma oddać pieniądze – zadarł z mafią. Od tego momentu bezimienny bohater prowadzi batalię z bezwzględnymi gangsterami, której stawką jest sprawiedliwość dla pokrzywdzonych przez bandytów ludzi. Jeden zły ruch może go jednak kosztować życie... jego i innych. W serialu z 2024 roku pojawia się plejada znakomitych polskich aktorów: Mateusz Damięcki jako tytułowy bezimienny bohater, Piotr Adamczyk jako Kazik, Magdalena Wiecek w roli dziennikarki Justyny, Mateusz Kmicik jako Czacha, Izabela Kuna jako Joanna Gawełek, Maciej Musiał, Mateusz Więclawek, Krzysztof Zalewski i Maciej Damięcki.

G. 18:15**1920. WOJNA I MIŁOŚĆ****TVP Historia**

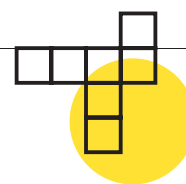
Serial historyczny z elementami sensacyjnymi „1920. Wojna i miłość” opowiada o jednym z najważniejszych okresów w dziejach Polski – o walce o niepodległość w 1920 r. Akcja rozpoczyna się w 1918 r. w pogrążonej chaosem Rosji, gdzie poznajemy głównych bohaterów – Bronka, Władka i Józefa. Bronek Jabłoński (Jakub Wesołowski) jest oficerem rosyjskiej armii. Wpada w ręce bolszewickiego oddziału dowodzonego przez okrutnego Tkaczenkę, ale udaje mu się zbiec. Władek Jarociński (Wojciech Zieliński) ze Śremu, żołnierz pruskiej armii i Józef Szymański (Tomasz Borkowski), matematyk ze Lwowa, oficer w austro-węgierskiej c. k. armii stają naprzeciw sobie w bitwie. Józefowi udaje się wyrwać z niemieckiego okupacji. Władek, wbrew własnej woli, zostaje dezertorem. Wkrótce do uciekinierów dołącza Bronek. Całą trójkę zatrzymuje niemiecka żandarmeria i trafiają do obozu internowania. 11 listopada 1918 r. przychodzi niepodległość. Trzej koledzy wyruszają w kierunku Warszawy. Los sprawia, że ich historie się przeplatają, a spotkania następują w najbardziej nieoczekiwanych okolicznościach.

**G. 16:00****Dziedzictwo****TVP 1**

Semih ukrywa swoje obrażenia i w panice kontynuuje intrygę. Nana przyznaje Aynur, że czuje coś do Poyraza, ale woli tłumić uczucia. Isil zapowiada Ezgi, że doprowadzi do jej ślubu z Sinanem, który wyraźnie faworyzuje Aynur. Cansef podsłuchuje rozmowę Şahina İbrahim i Czarną kłócą się o imię dla ich dziecka.

G. 17:20**Panna młoda****TVP 2**

Derya wreszcie wyznaje Cemilowi prawdę o Hancer, jej stanie i pomysłach. Niedługo później dochodzi do dramatycznej konfrontacji Meliha, Hancer i Cihana w domu Cemila. Wybuch awantury, jakiej jeszcze nie było! Z kolei Sinem traci wszelkie złudzenia i sentyment do Meliha. Czuję się oszukana. Melih natomiast składa propozycję Hancer. Czy ją przyjmie?



KRZYŻÓWKA NR 123

- 1) Tomasz, aktor z filmu „Listy do M.”,
- 6) nadwyżka gotówki w kasie,
- 10) fachowiec od okularów,
- 11) Bilbo, bohater powieści „Władca Pierścieni”,
- 12) motyw zdobniczy w architekturze,
- 13) między kondygnacjami,
- 16) profesor ... Gąbka, porwany do Krainy Deszczowców,
- 19) wysoki ptak z Afryki, wężojad,
- 24) silnie usztywnione płótno introligatorskie,
- 25) zarośnięta wyspa na rzece,
- 27) leczymiętą, rumiankiem,
- 28) „... posłów greckich”, tragedia Jana Kochanowskiego,
- 29) ssak spokrewniony z kozą domową,
- 31) miękki metal, berylowiec,
- 33) na czele spółdzielni,
- 34) „... gotuje”, program kulinarny śląskiego kucharza,
- 36) doświadczenie nabyte przez lata praktyki,
- 37) na ramionach harcerki,
- 38) pleciony z wikliny,
- 39) fałda na spódnicy,
- 40) sala wykładowa na uniwersytecie.

- 1) turecka potrawa z jagnięciny,
- 2) pieczywo na śniadanie,
- 3) Elza z afrykańskiego buszu,
- 4) Wojciech, współtwórca „Panoramy Racławickiej”,
- 5) nadaje kierunek łodzi,
- 6) drewniane wiaderko na mleko,
- 7) miejsce zaniku wód na ob-

[illegible]

szarze krasowym,
8) polska fabryka rowerów,
9) Jan Kiepura lub Jose Carre-
ras,
14) lubi wędrować po świecie,
15) drzewo o „drżących” liściach,
17) najmłodsza żona proroka
Mahometa,
18) Jerzy, aktor z komedii „Gdzie
jest generał?”,
20) skacze na pochyłe drzewo,

21) wybrany król przed koronacją,
22) Jorge, brazylijski pisarz („Kakao”),
23) strącenie poprzeczki przez tyczkarza,
26) horror z rolą Brada Pitta,
29) wielkanocne ciasto jak ptak,
30) biały kruk, rzadkość,
31) słodka bułka drożdżowa,
32) przestarzałe o księgowości,
35) fartuch ochronny, chałat.

D	Y	D	A	K	T	Y	K			P	I	O	S	E	N	K	Z
A		E		O			O	D	R	A			K		I		
T		B		M	Y	S	L			R	E	N	O		E		
S	K	L	E	P			L	O	R	E	A	L		N	O	B	O
U		I		A	M	U	B			D	A	N	E			Y	
N	A	N	O	S			B	A	L	K	O	N		K	O	T	K
	L		K		S		E	D			K	S		W		G	U
W	I		O	R		L	E	O	M	E	S		I		R	Y	T
	B		E		E								A		O		E
M	I	S	T	R	Z								Z	A	D	O	R
E		P		Z									L	S		S	
S	O	R	B	E	T								S	P	A	C	E
T		Z		M										A		I	
W	I	E	Z	Y										K	L	E	I
O		T		K			N	O	P	N	I	C	K	A			

łączy rękę z tułowiem		kryty pojazd konny		"reka" mopsa Merkury lub Mars		stop żelaza z węglem		huczne oklaski dawna Japonia		trasa wyscigu		cieszy piłkar- skiego kibica		podaje dyrygent pisarz, prozaik		kapela z wyspy Bali
potocz- nie o gramo- fonie								partyjny teo- retyk								
						góry z Mont Blanc						gruby sznur				
draży skałę						wyda- rzenie, epizod		grecka litera					rasowy kot		Halama, tancerka	
obronne osiedle w Afryce	przebój, szlagier		rodzaj smaru ochron- nego		instru- ment dęty			przód koszuli				brazy- lijski „król” futbolu				
megiera twóca opery „Carmen”						powieść Rodzie- wi- czówny						Feridun, polski reżyser				
					żałobna tkanina			zebranie u szefa								
maść konia						majonez do sałatek						lowa lub Kansas				

ROZWIĄZANIE: PERSONEL.

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś postaw na odwagę
i działaj bez zwłoki. Horo-
skop dzienny zapowiada
szanse na sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ruszaj na nowe wyzwania.
Horoskop na dziś wróży, że
szczerą rozmowa przyniesie
ci ważną wskazówkę.

Baran (21.03 - 19.04)
Uda ci się rozwiązać problem. Horoskop dzienny na środę mówi, że odzyskasz pewność siebie.

Byk (20.04 - 20.05)
Czeka cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny zapowiada, że otworzy przed tobą nowe możliwości.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Zaufaj intuicji - podpowie ci właściwą drogę. Horoskop na dziś mówi, że bliska osoba okaże ci wsparcie.

Rak (22.06 - 22.07)
Twoja energia przyciągnie uwagę innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że zabłądniesz pomysłem.

Lew (23.07 - 22.08)
Drobne szczegóły okażą się
dziś ważne. Horoskop
dzienny radzi we wszystkim
zachowywać spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Horoskop na dziś zapowiada, że rozmowa przyniesie ci ulgę i pomoże odbudować harmonię.

Waga (23.09 - 22.10)
Nie ukrywaj swoich uczuć.
Horoskop dzienny na środe
mówi, że szczerosc pozwoli
ci zamknac trudny temat.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Los sprzyja spontanicznym decyzjom. Horoskop dzienny mówi, że nowa propozycja przyniesie ci wiele radości.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Cierpliwość przyniesie efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by skupić się na jednym celu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Kreatywny pomysł może
dziś zmienić twoje plany.
Horoskop dzienny na środę
radzi posłuchać intuicji.

TRANSPORT

CPK: Zmiana trasy szybkiej kolei w regionie

PAP

Spółka CPK poinformowała, że obecnie analizowane są możliwe warianty przebiegu magistrali w ramach sieci Kolei Dużych Prędkości w rejonie Torunia. Po zakończeniu analiz możliwe będzie wskazanie ostatecznego wariantu oraz opracowanie harmonogramu dalszych prac.

Spółka Centralny Port Komunikacyjny zaktualizuje przebieg linii CMK-Północ, aby zapewnić obsługę aglomeracji bydgosko-toruńskiej. Zmiany obejmą przede wszystkim środkowy odcinek magistrali między Lipnem a Grudziądem - poinformowało PAP biuro prasowe CPK. Celem jest utrzymanie atrakcyjnego czasu przejazdu między Warszawą a Gdańskiem, zbliżonego do 100 minut.

CMK-Północ jest jedną z trzech strategicznych i priorytetowych inwestycji kolejowych realizowanych w ramach programu Port Polska. Dwie pozostałe to linia „Y” Warszawa - nowe lotnisko - Łódź - Po-

znań/Wrocław oraz połączenie Katowice - granica państwa - Ostrawa. Zakończenie realizacji obu tych inwestycji planowane jest na 2035 r.

Jak wskazano, wnioski z projektu Zintegrowanej Sieci Kolejowej potwierdziły zasadność budowy linii kolejowej na odcinku Warszawa - Gdańsk. Przyjęte rozwiązania zostały zweryfikowane na podstawie analiz transportowych, przestrzennych i ekonomicznych przeprowadzonych dla całej sieci kolejowej w Polsce.

Jednocześnie wskazano na potrzebę objęcia obsługą również aglomeracji bydgosko-toruńskiej, co oznacza aktualizację przebiegu CMK-Północ względem dotychczasowych ustaleń projektowych. Obecnie magistrala ta rozumiana jest jako odcinek Warszawa - nowe lotnisko krajowe - Płock - Lipno - Grudziądz - Gdańsk.

Aktualizacja obejmie przede wszystkim środkowy odcinek linii, w przybliżeniu między Lipnem a Grudziądem. Jej celem jest takie powiązanie magistrali z Toruniem, które pozwoli zachować atrakcyjny czas przejazdu pomiędzy War-



FOT. ALEKS WITKILLIUSTRAJYNE

Analizowane są warianty przebiegu magistrali w rejonie Torunia

szawą a Gdańskiem zbliżony do 100 minut.

Spółka CPK poinformowała, że obecnie analizowane są możliwe warianty przebiegu magistrali w ramach sieci Kolei Dużych Prędkości w rejonie Torunia. Po zakończeniu analiz możliwe będzie wskazanie ostatecznego wariantu oraz opracowanie harmonogramu dalszych prac. Dotychczasowe ustalenia i uzgodnienia pozostają w mocy i będą stanowiły materiał wyjściowy do dalszych pracowań studialnych i analitycznych.

Zgodnie z założeniami Zintegrowanej Sieci Kolejowej linia CMK-

Północ ma przebiegać możliwie bliżej Torunia, w zależności od wybranego korytarza transportowego. Nadrzędnym celem jest zapewnienie mieszkańcom Torunia jak najdogodniejszego dostępu do magistrali. Przebieg linii w pobliżu Torunia, w powiązaniu z aglomeracją bydgoską, ma uczynić ją kluczowym połączeniem kolejowym między centralną Polską a Kujawami i Pomorzem.

Plany budowy linii kolejowej CMK Północ to północne przedłużenie istniejącej Centralnej Magistrali Kolejowej, która zaczyna się

w okolicach Zawiercia i obecnie kończy się w rejonie Grodziska Mazowieckiego. Koncepcja powstała na początku lat 70. XX wieku. Pierwotny plan zakładał stworzenie szybkiej osi kolejowej z Górnego Śląska bezpośrednio do portów w Gdańsku i Gdyni.

Projekt Zintegrowanej Sieci Kolejowej jest realizowany na zlecenie Ministerstwa Infrastruktury przez spółki Centralny Port Komunikacyjny i PKP Polskie Linie Kolejowe przy wsparciu Instytutu Rozwoju Miast i Regionów. Jego celem jest opracowanie spójnego, długoterminowego planu rozwoju infrastruktury kolejowej w Polsce po 2035 r., uwzględniającego potrzeby transportowe regionów, gospodarki oraz bezpieczeństwa państwa.

CPK należy w 100 proc. do Skarbu Państwa; odpowiada za przygotowanie inwestycji Port Polska, w ramach której ma powstać m.in. system Kolei Dużych Prędkości i centralne lotnisko zlokalizowane pomiędzy Warszawą i Łodzią. Budowa portu ma rozpocząć się w 2026 r., a w 2032 r. ma on zostać oddany do użytku. ©

DROBNE

Zdrowie

LABORATORIA

DR n.med. Maciej Światoński-

chirurg choroby jelita grubego,

choroba hemoroidalna, 602298213,

60-229-82-13, 602-298-213, Bydgoszcz

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE gładzie 530-056-990

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY.

Producent „GARDA” tel. 504166613

Turystyka

KRAJ - MORZE

USTKA- Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

REKLAMA 0011561698

Zieleń Miejska
Zakład Pogrzebowy

UL. CZARTORYSKIEGO 13
24h / 7 - 52 324 99 99
WŁASNE KREMATORIUM

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie
strefabiznesu.pl

AUTOPROMOCJA 0011549442

Zleć nekrologi, ogłoszenia drobne, życzenia

Biuro ogłoszeń Expressu Bydgoskiego:
Bydgoszcz, czynne: pn.-pt. 8-16, ul. Zamoyskiego 2
tel. 519 503 513, e-mail: magdalena.welka@polskapress.pl

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011566421

CENTRUM ONKOLOGII
IM. PROF. FRANCISZKA ŁUKASZCZYKA
W BYDGOSZCZY
85-796 Bydgoszcz
ul. dr Izabeli Romanowskiej 2
Centrala 52/37-43-300
Fax 52/37-43-301

ogłasza przetarg ofertowy na sprzedaż urządzeń medycznych:

1. Wanna Hubbard wraz z przenośnym urządzeniem do masażu podwodnego Aquamobil, cena 2 970,00 zł brutto
2. NanoKnife wraz z Synchronizatorem EKG oraz elektrodą aktywacyjną, cena 148 770,00 zł brutto
3. Accutron HP - jednogłowicowy wstrzykiwacz do angiografii Accutron HP, cena 9 180,00 zł brutto

Otwarcie ofert w dniu 21.08.2026 r. o godz. 11:00
Szczegółowe informacje na stronie www.co.bydgoszcz.pl

REKLAMA 0011566945

Z głębokim żalem żegnamy
Naszą byłą Koleżankę,
cenionego muzyka, harfistkę bydgoskiej Opery

śp

Barbarę Markiewicz

Łączymy się w smutku z pogrążoną w żałobie
Rodziną
której składamy wyrazy szczerzego współczucia.

Dyrekcja i Pracownicy
Opery Nova w Bydgoszczy

Sport

KAJAKARSTWO

Worek medali młodzieżowców i młodzików Pomorza i Kujaw na Malcie

Kazimierz Fiut

38 medali zdobyli reprezentanci klubów Pomorza i Kujaw w rozegranych na poznańskiej Malcie kajakowych mistrzostwach Polski w kategorii młodzieżowej i młodzików. Aż 19 krążków, w tym 6 złotych, było udziałem wodniaków z KST i UKS Włóknarza Chelmża.

W rywalizacji młodzieżowej kobiet dominowały dwa kluby KST Włóknarz i bydgoski UKS Kopernik. Na podium stały niedawne medalistki mistrzostw Europy czy świata.

We Włókniarzu muli medalistkami zostały kajakarki Maja Łuczak, Zofia Więclawska, Zuzanna Błażejczyk, Natalia Skowrońska oraz kanadyjarki Jagoda Stodulska i Maja Górka. W Koperniku prym wiodły Martyna Jaskólska i Weronika Marczevska, z kolei w Zawiszy mistrzowskie tytuły zdobyli kanadyjkarze Maja Ruźnowska i Juliusz Kitewski. Na podium stanęli też młodzicy Astorii. Dorobek medalowy poszczególnych klubów: KST i UKS Włóknarz: 19 (6-7-6), UKS Kopernik: 8 (4-1-3), Zawisza 8 (2-3-3), Astoria 3 (1-1-1).

MEDALIŚCI

KST Włóknarz Chelmża

złote - K1 500 m - Maja Łuczak, K2 200 m - Zuzanna Błażejczyk, Zofia Więclawska, C2 200 i 500 m - Jagoda Stodulska, Maja Górka; srebrne - K1 500 m - Więclawska, K1 200 i 1000 m - Łuczak, K2 500 m - Natalia Skowrońska, Łuczak, K4 500 m - Błażejczyk, Wię-

clawska, Klaudia Górzyńska, Skowrońska, brązowe - K1 200 m Więclawska, C1 200 m - Stodulska, K1 1000 m - Błażejczyk, K2 500 m - Błażejczak, Więclawska, C4 mix 500 m - Stodulska, Bartosz Osirski, Ilija Baszak, Górka

UKS Włóknarz Chelmża

złote - C1 1000 młodzik - Iwan Baszak, C2 1000 m Baszak, Igor Nowaczyk, srebrne - C1 1000 młodzik - Igor Nowaczyk, C2 1000 m - Olek Nowaczyk, Stanisław Wyczółkowski, brązowe - C1 1000 m - Maria Lewandowska

UKS Kopernik Bydgoszcz

złote - K1 1000 m - Weronika Marczevska, K2 500 m - Martyna Jaskólska, Marczevska, K4 500 m - Jaskólska, Marczevska, Amelia Wiśniewska, Milena Włodarczyk, K4 2000 m młodzik - Antoni Kniola, Jan Piotrowski, Tymofii Somborski, Mikołaj Krzeszewski, srebrne - K1 2000 m - Zuzanna Bławat, brązowe - K2 200 m - Jaskólska, Marczevska, C1 200 i 500 m - Mateusz Gehrke

Zawisza Bydgoszcz

złote - C1 500 m - Maja Ruźnowska, C1 200 m - Juliusz Kitewski, srebrne - K2 2000 m młodzik - Marcelina Michańczyk, Maria Michańczyk, C2 500 m - Kitewski, Eryk Baczyński, K4 500 m - Oliwier Kocharyan, Krystian Błotński, Kamil Szreder, Denys Menchynski; brązowe - K4 500 m - Anastazja Michalska, Maja Kaczmarek, Martyna Szkodzińska, Oliwia Majewska, K4 2000 m młodzik - Marcelina Michańczyk, Maria Michańczyk, Julia Suchomska, Alisa Pilipenko, C4 1000 m młodzik - Wojciech Nowakowski, Szymon Chłapek, Nazar Melnychuk, Panteleimon Lodinov

Astoria Bydgoszcz

złote - C4 1000 m młodzik - Karolina Diachenko, Oliwia Gackowska, Klaudia Sochaczewska, Alina Vasylichenko, srebrne - C1 1000 - Karolina Diachenko, C2 1000 m młodzik - Vasylichenko, Sochaczewska

mistrzyni świata przyznała, że po Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu (otarła się o finał), było z nią źle, a sezon 2025 kompletnie się jej nie udał. - Dzisiaj znów mam srebro, to duża rzecz - podkreśliła Polka na koniec. Z kolei Maksymilian Szwed, Alicja Wrona-Kutrzepa, Remigiusz Zazula i Natalia Bukowiecka z czasem 3.12,07 zajęły czwarte miejsce w sztafecie mieszanej 4x400 m. - To dobre miejsce. Zrobiliśmy wszystko, co tylko się dało - skomentowała występ Bukowiecka, która dała bardzo dobrą ostatnią zmianę i wyprowadziła polski mikst z szóstego na czwarte miejsce. Bieg wygrała Norwegia przed Wielką Brytanią i Holandią.

PIŁKA NOŻNA

Zawisza nie kupował w ciemno. Tak spisują się nowi piłkarze

Marcin Kozłowski

Gol, asysta i 786 minut na boisku - to dotychczasowy bilans zawodników, którzy dołączyli do bydgoskiej ekipy w letniej przerwie.

Od pierwszego meczu z Sokołem Kleczew do pierwszej jedenastki wskoczyli Mateusz Stępień i Jan Juśkiewicz. Pierwszy z nich zagrał do 57. minuty, potem całe spotkanie w Bielesku-Białej z Rekordem i do 74. minuty w ostatniej kolejce z Resovią Rzeszów. Z kolei 18-latek nie opuścił dotychczas nawet minuty. Jego dużym atutem jest wiek bowiem w każdym meczu Betclie 2. Ligi na boisku musi zawsze przebywać co najmniej dwóch młodzieżowców.

W minioną sobotę w niebiesko-czarnych barwach udanie zadebiutował w galowej jedenastce Radosław Kanach, który zagrał całe spotkanie. Z pozostałych nowych piłkarzy najwięcej minut od trenera Adriana Stawskiego dostał Bartosz Kuśmierczyk. Kolejny z młodzieżowców na inaugurację z Sokołem wszedł na plac gry w 62. minucie i zanotował asystę, potem dostał godzinę, a ostatnio dał zmianę w 74.

WIOŚLARSTWO

Złoto-srebrna młodzież z AZS UMK i WTW

Kazimierz Fiut

Zuzanna Królikiewicz z toruńskiego AZS UMK drugi raz z rzędu wywalczyła, wraz z koleżankami z czwórki podwójnej, złoty medal mistrzostw świata juniorów. Srebro, także w czwórce podwójnej, dołożył jej klubowy kolega Alan Zapalowski, a w dwójce podwójnej wicemistrzynią świata została Natalia Chodulska z Włocławskiego Towarzystwa Wioślarskiego.

Na torze regatowym w bułgarskim Płowdiw wystartowało pięć polskich osad z czego cztery awansowały do finału A, a trzy stanęły na podium. Na tym najwyższym, drugi raz z rzędu, zameldowały się juniorki z czwórki podwójnej. Marcelina Szkudlarczyk, Zuzanna Królikiewicz z AZS UMK, Anna Solar-



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Mateusz Stępień jest silnym punktem zespołu Zawiszy Bydgoszcz

minucie Kacprowi Bogusiewiczowi, z którym walczy o miejsce pierwszym składzie.

Maciej Mas i Michał Kalitta to na razie zmiennicy. Pierwszy z nich z ławki rezerwowych wchodził kolejno w 68., 59. i 80. minucie, ale ma swoim koncie gola - jednego z zaledwie dwóch zdobytych przez Zawiszę. Z kolei napastnik ze Świecia zagrał dotychczas tylko - 22 minuty z Sokołem i 16 z Rekordem. Przeciwnie Resovii nie pojawił się na boisku.

Na bardziej szczegółową ocenę drużyny i poszczególnych piłkarzy przyjdzie jeszcze czas, jak sezon na dobre się rozkręci. Widać jednak, że niebiesko-czarni zawodników nie kupowali w ciemno. Warto dodać, że do Bydgoszczy przyszedł jeszcze z Olimpii Elbląg 17-letni bramkarz Tymon Wojciechowski.

Prawdopodobnie są kolejne wzmocnienia ekipy beniaminka bo letnie okienko transferowe zamyka się dopiero 9 września.

osada niemiecka przed Polakami i Duńczykami.

Wielką radość sprawiła dwójka podwójna juniorek z włocławianką Natalią Chodulską i Darią Dolną. Polki wygrały swój przedbieg i półfinał. W finale prowadziły przez większość dystansu. Na finiszu więcej sił zachowały jednak wioślarki z reprezentujące neutralne barwy, które wyprzedziły biało-czerwoną dwójkę o 2,74 sekundy. Brązowy medal zdobyły Rumunki.

Do finału A awansowała też czwórka bez sternika juniorek z Polą Rostkowską z Bydgoskiego Towarzystwa Wioślarskiego. Polki z 8. czasem zakwalifikowały się do półfinału, a w nim zajęły 3. miejsce wyprzedzając Nową Zelandię o 0,09 s. W decydującym biegu o medale Polki od startu do mety płynęły na 6. miejscu. Ostatnia z polskich osad dwójka podwójna juniorów zajęła 3. miejsce w finale B (9. generalnie).

A już za dwa tygodnie w Amsterdamie rozpoczyna się mistrzostwa świata seniorów.